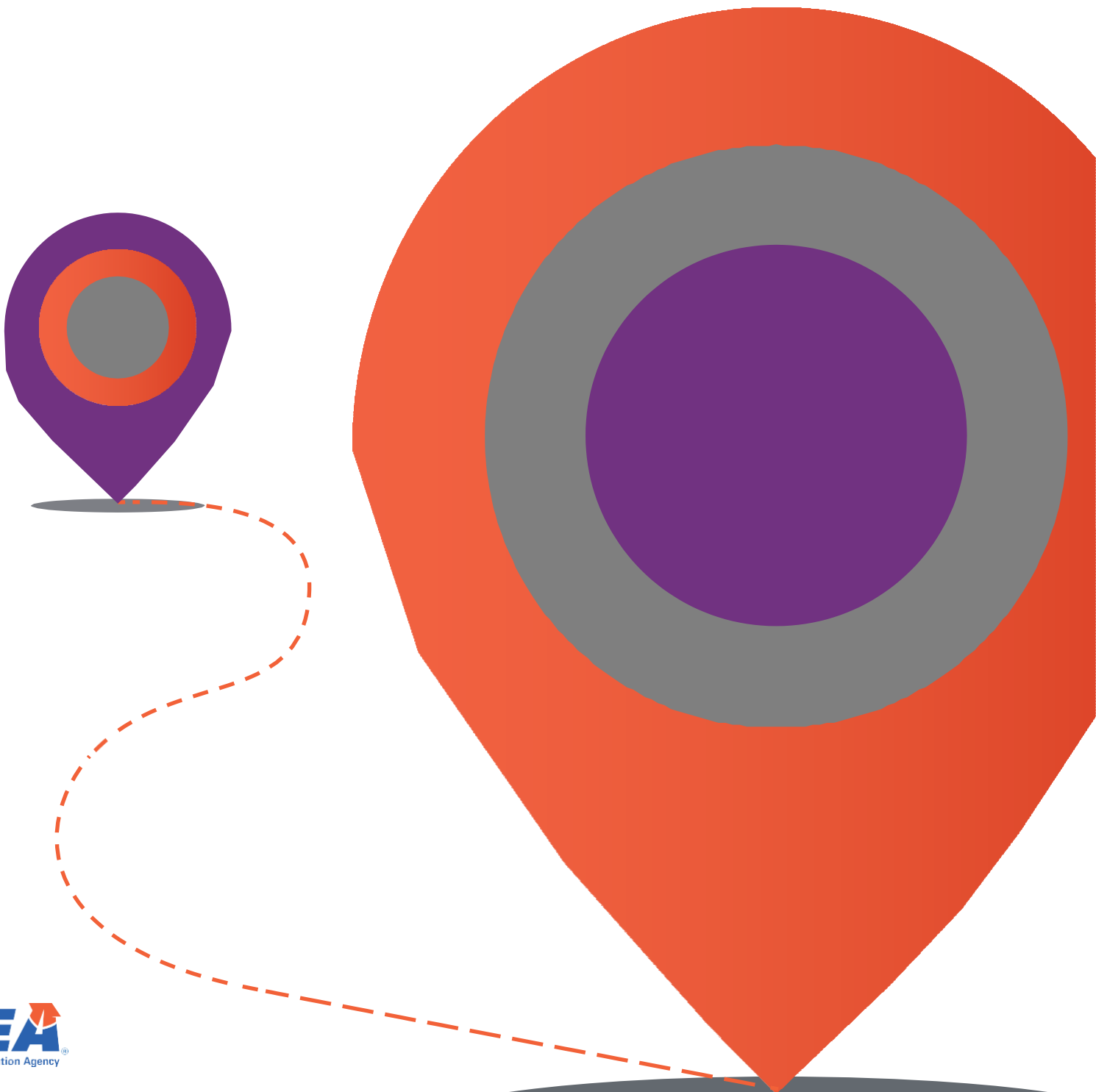


# Các Lộ Trình

Hướng Dẫn Chuyển Tiếp & Việc Làm  
Texas để có Cuộc Sống Thành Công  
Sau Trung Học cho Học Sinh Khuyết Tật



Bản quyền © 2021. Texas Education Agency. Bảo Lưu Mọi Quyền.

Bất kể nội dung trên, quyền sao chép công trình có bản quyền được cấp cho khu học chánh công lập Texas, các trường bán công Texas và các trung tâm dịch vụ giáo dục Texas, để sử dụng cho mục đích giáo dục phi thương mại, phi lợi nhuận trong phạm vi tiểu bang Texas và được cấp cho cư dân tiểu bang Texas để họ sử dụng vì mục đích giáo dục mang tính cá nhân, phi thương mại, phi lợi nhuận và với điều kiện rằng các tài liệu được sao chép đó không bị thu phí gì ngoài chi phí tự trả để sao chép và phân phát. Theo đây, không có quyền nào khác, bất kể tường minh hay ngụ ý, được trao.

# Hướng Dẫn Chuyển Tiếp & Việc Làm Texas cho Học Sinh Khuyết Tật



## 3 Lập Kế Hoạch Chuyển Tiếp *Trong IEP Của Tôi Có Gì?*

Tận Dụng Cuộc Họp ARD để Lập Kế Hoạch cho Tương Lai



## 9 Các Quyền của Tôi *Sẽ Có Thay Đổi Gì Khi Tôi Đủ 18 Tuổi?*

Lập Kế Hoạch cho Quyền và Trách Nhiệm Hợp Pháp



## 14 Nghề Nghiệp *Tôi Muốn Làm Việc*

Lập Kế Hoạch cho Việc Làm



## 19 Trường Đại Học/Cao Đẳng *Tôi Muốn Học Tiếp*

Lập Kế Hoạch Vào Đại Học/Cao Đẳng, Lấy Chứng Chỉ, Đào Tạo và Kế Hoạch Học Tập Khác Sau Trung Học Phổ Thông



## 24 Cộng Đồng *Tôi Muốn Tự Lập*

Lập Kế Hoạch Nhận Sự Hỗ Trợ Tại Nhà và Bên Ngoài



## 28 Tài Chánh *Ai Chi Trả cho Nhu Cầu của Tôi?*

Lập Kế Hoạch Độc Lập Tài Chánh và Nhận Hỗ Trợ Tài Chánh



## 33 Sức Khỏe *Tôi Muốn Chăm Lo Sức Khỏe Của Mình*

Lập Kế Hoạch cho Nhu Cầu Y Tế



## 37 Các Bước Tiếp Theo *Tôi Cần Làm Gì Lúc Bây?*

Các Hoạt Động Để Lập Kế Hoạch Cho Tương Lai Của Bạn



## 43 Hỗ Trợ *Ai Có Thể Trợ Giúp?*

Các Tổ Chức và Thông Tin Liên Lạc



## Chào mừng bạn tiến tới tương lai!

Để rời ghế nhà trường và bước vào cuộc sống của người trưởng thành, bạn cần lập kế hoạch tỉ mỉ từ trước.

*Bạn sẽ làm việc ở đâu? Bạn có muốn học tiếp sau khi tốt nghiệp trung học phổ thông không? Bạn sẽ sinh sống ở đâu? Bạn có muốn được hỗ trợ để đạt được các mục tiêu của mình không?*

Có lẽ bạn đã trăn trở về chuyện này một thời gian dài và đã có một số ý tưởng về những mong muốn của bản thân cho cuộc đời sau này.

Sách Hướng Dẫn Chuyển Tiếp và Việc Làm Texas này có thể giúp học sinh khuyết tật lập kế hoạch cho đời sống người trưởng thành. Bạn có thể bắt đầu lập kế hoạch từ khi còn đang đi học. Hãy sử dụng hướng dẫn này để tìm hiểu những gì đang chờ đợi bạn và nơi để tìm sự trợ giúp. Bạn sẽ thấy thuật ngữ “gia đình” được dùng để mô tả một hoặc nhiều người hiện diện trong cuộc đời và hỗ trợ bạn. Gia đình có thể là mẹ, cha hay thành viên khác trong gia đình. Gia đình cũng có thể là cha/mẹ nuôi hay một người khác đưa ra những quyết định pháp lý cho bạn.

**Hãy tìm các biểu tượng sau đây trong sách hướng dẫn này để tìm những thông tin hữu ích cho quá trình lập kế hoạch của bạn:**



**Cuộc sống của tôi, tiếng nói của tôi**

Làm thế nào để tham gia nhiều hơn trong kế hoạch của bạn



**Tiêu điểm hỗ trợ**

Những người giữ các vai trò khác nhau có thể giúp đỡ bạn



**Câu hỏi cần đặt ra cho ban ARD**

Hướng dẫn ghi chép cho mỗi chủ đề



**Các bước tiếp theo**

Các hoạt động để lập kế hoạch cho tương lai của bạn



**Hỗ Trợ**

Các Tổ Chức & Thông Tin Liên Lạc

### Tài nguyên khác:

**Tôi là thành viên trong gia đình, người hỗ trợ hoặc chuyên gia:**

**Tổ Chức Chuyển Tiếp Texas (Texas Transition)**

[texastransition.org](http://texastransition.org)

**Bộ Công Cụ Hướng Dẫn Chuyển Tiếp & Việc Làm**

[texastransition.org/guide/](http://texastransition.org/guide/)

Quét mã QR để truy cập nhanh

**SpedTex**

[spedtex.org](http://spedtex.org)

Số Điện Thoại: 1-855-773-3839

Email: [inquire@spedtex.org](mailto:inquire@spedtex.org)



**Các điều luật và yêu cầu đối với trường học:**

**Khung Pháp Lý cho Quy Trình Giáo Dục Đặc Biệt Lấy Trẻ Em Làm Trung Tâm**

[framework.esc18.net](http://framework.esc18.net)

**Cơ Quan Giáo Dục Texas (TEA)**

[tea.texas.gov](http://tea.texas.gov)

**Hãy trò chuyện với một quản trị viên giáo dục đặc biệt** để tìm hiểu về các quy trình trong khu học chánh hoặc trường bán công của bạn

Chúng tôi cần ý kiến phản hồi của bạn! Xin gửi các ý tưởng của bạn nhằm cải thiện sách Hướng Dẫn Chuyển Tiếp & Việc Làm Texas này qua email về: [sped@tea.texas.gov](mailto:sped@tea.texas.gov)

# Lập Kế Hoạch Chuyển Tiếp



## Lập kế hoạch chuyển tiếp là gì?

Trường học giúp tất cả các học sinh chuẩn bị cho tương lai của các em. Nếu bạn bị khuyết tật và được nhận dịch vụ giáo dục đặc biệt, thì trong Chương Trình Giáo Dục Cá Nhân Hóa (IEP) của bạn trước khi bạn đủ 14 tuổi có một quy trình được gọi là lập kế hoạch chuyển tiếp. Quy trình này có thể giúp bạn quyết định mong muốn của bản thân cho tương lai và tìm ra các bước có thể thực hiện để đạt được các mục tiêu của mình. Việc lập kế hoạch chuyển tiếp có thể giúp những người quan trọng trong cuộc đời bạn, như gia đình và giáo viên, hiểu rõ hơn về điều bạn muốn cho cuộc đời mình khi trưởng thành. Bạn sẽ có cơ hội tham gia vào quy trình này mỗi năm cho tới khi tốt nghiệp.

Tại sao việc lập kế hoạch chuyển tiếp lại quan trọng? Bạn có thể làm gì để tiếp tục phấn đấu hướng tới các mục tiêu của mình khi còn đang trên ghế trường công lập? Bạn có thể tìm sự hỗ trợ ở đâu? Các trang tiếp theo sẽ giúp giải đáp những câu hỏi này.

Mời bạn xem trên trang kế tiếp một số thuật ngữ giúp bạn hiểu về việc lập kế hoạch chuyển tiếp trong IEP của mình. Một vài thuật ngữ trong số này hẳn đã xuất hiện trong IEP của bạn khi bạn đến tuổi 16, với những người khác là tuổi 14. Nhiều trường đưa mọi yếu tố về lập kế hoạch chuyển tiếp vào IEP của tất cả học sinh khi học sinh đến tuổi 14.

Hãy cho biết một số ý tưởng của bạn về cuộc sống sau khi tốt nghiệp. Theo bạn, điều gì mới là thú vị? Bạn nghĩ khó khăn có thể là gì?

### *Các từ viết tắt mà bạn sẽ thấy trong nội dung lập kế hoạch chuyển tiếp:*

|         |  |
|---------|--|
| ARD     | Thu Nhận, Duyệt Xét và Cho Thôi Học                              |
| CTE     | Giáo Dục Nghề Nghiệp và Chuyên Môn                               |
| FVE     | Đánh Giá Chức Năng Huấn Nghệ                                     |
| IEP     | Chương Trình Giáo Dục Cá Nhân Hóa                                |
| PGP     | Kế Hoạch Tốt Nghiệp Cá Nhân                                      |
| Pre-ETS | Dịch Vụ Chuyển Tiếp Tiền Việc Làm                                |
| SDMA    | Thỏa Thuận Ra Quyết Định Có Sự Hỗ Trợ                            |
| SOP     | Tóm Lược Kết Quả Học Tập   |
| TED     | Người Được Chỉ Định của Dịch Vụ Chuyển Tiếp và Việc Làm          |
| TVRC    | Tư Vấn Viên Phục Hồi Chức Năng Huấn Nghệ Chuyển Tiếp             |
| TWS-VRS | Workforce Solutions Texas - Dịch Vụ Phục Hồi Chức Năng Huấn Nghệ |
| VR      | Phục Hồi Chức Năng Huấn Nghệ                                     |



## Những điều cần biết về lập kế hoạch chuyển tiếp:



### Sự Tham Gia của Học Sinh và Phụ Huynh

Bạn và gia đình nên tham gia vào quy trình lập kế hoạch chuyển tiếp. Nếu bạn quyết định không (hoặc không thể) tham dự cuộc họp ARD của mình, ban ARD sẽ tìm cách để cân nhắc những thông tin mà bạn chia sẻ. Xem phần “**Cuộc Sống Của Tôi, Tiếng Nói Của Tôi**” ở [trang 6](#) để tìm hiểu các cách tham gia vào kế hoạch chuyển tiếp của bạn.



### Đánh Giá Chuyển Tiếp

Đánh giá chuyển tiếp là công cụ giúp bạn khám phá những thế mạnh, ưu tiên, sở thích và nhu cầu của mình. Trong quá trình đánh giá chuyển tiếp, bạn có thể được hỏi về việc làm, học vấn hoặc đời sống tự lập liên quan đến cuộc sống khi trưởng thành của bạn.



### Mục Tiêu Sau Trung Học (được đưa vào muộn nhất vào tuổi 16)

Mục tiêu sau trung học là những tuyên bố mô tả những gì bạn có kế hoạch thực hiện trong cuộc sống khi trưởng thành, về:

- » việc làm,
- » giáo dục (VD: đại học/cao đẳng, đào tạo, chương trình cấp chứng chỉ hoặc kế hoạch học tập khác) và
- » cuộc sống tự lập (ví dụ như bạn có cần được hỗ trợ ở nhà hay ngoài cộng đồng không).

Các mục tiêu này đều dựa trên kết quả đánh giá chuyển tiếp. Xem Mục Lục ở [trang 1](#) để biết thêm thông tin về từng lĩnh vực.



### Mục Tiêu IEP Hằng Năm (được đưa vào muộn nhất vào tuổi 16)

Mục tiêu IEP hằng năm là những tuyên bố mô tả các kỹ năng mà bạn sẽ học khi lên lớp và sử dụng khi trưởng thành. Các mục tiêu này căn cứ theo các kỹ năng hiện tại của bạn và những gì bạn có thể học hỏi trong một năm. Một trong các mục tiêu sau trung học của bạn nên được hỗ trợ bởi ít nhất một trong các mục tiêu IEP.



### Dịch Vụ Chuyển Tiếp (được đưa vào muộn nhất vào tuổi 16)

Dịch vụ chuyển tiếp là các hoạt động giúp bạn đạt được các mục tiêu sau trung học của mình. Các dịch vụ này bao gồm **khóa học** và **bộ hoạt động kết hợp** của bạn.

**Khóa học** này liệt kê các lớp học mà bạn sẽ tham gia mỗi năm và có thể giúp bạn đạt được các mục tiêu sau trung học của mình. Trong số này có những lớp bạn phải tham gia để được cấp bằng tốt nghiệp và những lớp mà bạn được lựa chọn (tự chọn).

Hãy xem đây như một kế hoạch dài từ bốn tới sáu năm cho cấp trung học phổ thông. Bạn có thể thấy PGP của mình được sử dụng như khóa học trong IEP.

**Bộ hoạt động kết hợp** mô tả những điều cần thực hiện để hiện thực hóa các mục tiêu sau trung học của mình. Danh sách “việc cần làm” này sẽ giúp bạn lập kế hoạch cho tương lai và bao gồm những hoạt động bạn có thể thực hiện khi đi học (cùng với giáo viên) hoặc bên ngoài trường học (một mình, cùng gia đình hoặc ai đó từ một tổ chức nào đó). Bộ hoạt động kết hợp (đôi khi còn được gọi là “dịch vụ chuyển tiếp” trong IEP) sẽ nêu những việc cần hoàn thành, người chịu trách nhiệm thực hiện và thời điểm cần hoàn thành mỗi hoạt động.

Ban ARD sẽ cân nhắc từng lĩnh vực dưới đây để xác định xem có cần thực hiện các hoạt động để đảm bảo sự hỗ trợ đã sẵn sàng khi bạn tốt nghiệp hay không.

- » Giảng dạy
- » (Các) dịch vụ liên quan
- » Trải nghiệm tại cộng đồng
- » Xây dựng các mục tiêu việc làm và mục tiêu đời sống người trưởng thành khác sau khi ra trường
- » Tích lũy các kỹ năng sống hằng ngày và thực hiện đánh giá chức năng huấn nghệ, nếu thích hợp



### Quyền Tự Quyết

Ban ARD sẽ cân nhắc xem có cần hỗ trợ để giúp bạn phát triển các kỹ năng ra quyết định hoặc tăng tính tự lập hay không. Bạn sẽ nhận được thông tin về SDMA và các phương án thay thế cho quyền giám hộ. Để biết thêm thông tin về SDMA, hãy xem phần “**Các Quyền của Tôi**” bắt đầu từ [trang 9](#).



### Giới Thiệu tới các Tổ Chức

Với sự cho phép của phụ huynh hoặc người giám hộ của bạn, ban ARD có thể mời các tổ chức tham gia cuộc họp ARD của bạn. Nếu bạn từ 18 trở lên, ban ARD sẽ cần có sự cho phép của bạn.

Việc có một đại diện của tổ chức hiện diện tại cuộc họp ARD có thể giúp bạn kết nối với sự hỗ trợ mà bạn sẽ cần tới sau khi tốt nghiệp. Một số tổ chức thậm chí còn có thể cung cấp dịch vụ ngay từ cấp trung học phổ thông. Xem phần “**Hỗ Trợ**” ở [trang 43](#) để biết một số tổ chức sẵn sàng hỗ trợ người trưởng thành bị khuyết tật.



### Chuyển Giao Quyền (thông tin phải được chia sẻ với bạn muộn nhất vào tuổi 17)

Khi bạn đủ 18 tuổi, mọi quyền hợp pháp sẽ được chuyển từ gia đình bạn sang chính BẠN. Tìm hiểu về việc chuyển giao quyền này giúp bạn lập kế hoạch ra các quyết định khi trưởng thành, bao gồm cả các quyết định của ban ARD. Xem phần “**Các Quyền của Tôi**” bắt đầu từ [trang 9](#).

## Việc lập kế hoạch chuyển tiếp đã giúp gì cho tôi? Câu chuyện của một học sinh:

**X**in chào, tôi là Kendra. Tôi đã tốt nghiệp trung học phổ thông cách đây 3 năm và hiện tại tôi đang làm việc ở vị trí nhân viên an ninh mạng cho một ngân hàng. Tôi sống trong một căn hộ với hai bạn cùng phòng.

Tôi bị khuyết tật học tập khiến tôi gặp khó khăn trong việc hiểu những gì mình đọc. Tôi có thể đọc được tất cả các từ, nhưng lại rất khó ghi nhớ và hiểu được ý nghĩa của chúng. Thời trung học, tôi có sách âm thanh, các công cụ công nghệ để ghi chép và công cụ sắp xếp đồ họa để nhớ được những thông tin quan trọng. Khuyết tật đó cũng không cản trở được tôi khi ở nhà. Tôi sử dụng công cụ công nghệ để giúp viết báo cáo hoặc đọc hướng dẫn cho công việc của tôi.



Việc lập kế hoạch chuyển tiếp đã giúp ích rất nhiều. Từ thời học tiểu học, tôi đã tới tham dự các cuộc họp ARD của mình. Hồi trung học cơ sở, họ đã bắt đầu nói về những gì tôi muốn làm khi tốt nghiệp. Tương lai khi đó có vẻ còn xa, nhưng rồi lại tới rất nhanh! Ban ARD đã cho tôi biết cách mà tôi có thể tham gia các lớp trung học phổ thông để giúp tôi đạt được các mục tiêu của mình. Đó là lần đầu tiên tôi nghĩ đến việc sử dụng việc học tập để giúp đạt được điều tôi muốn. Trong năm cuối trung học phổ thông, tôi đã theo học một lớp giúp tôi có được chứng chỉ đầu tiên về an ninh mạng. Trước cả khi rời ghế nhà trường, tôi đã xác định được hướng đi cho nghề nghiệp.

Một trong những giáo viên giỏi nhất đã cùng tôi xem hết IEP của tôi để tìm ra mọi điều mà tôi nên tự làm hoặc cùng làm với gia đình trong quá trình lập kế hoạch chuyển tiếp. Thầy đã nói với tôi về sự khác nhau giữa trường trung học phổ thông với môi trường đi làm hay học lên đại học/cao đẳng. Thầy đã giúp tôi tìm cách để nói chuyện với chủ lao động về tình trạng khuyết tật của tôi. Tôi đã luyện tập bằng cách nói với các giáo viên khác về những loại hỗ trợ thích ứng mà tôi cần trong giờ học của họ. Thầy đã giúp tôi nghĩ tới những câu hỏi cần đặt ra khi gặp nhân viên từ các tổ chức có thể hỗ trợ tôi sau khi tốt nghiệp. Ban đầu tôi cũng cảm thấy e sợ, nhưng rồi điều đó đã giúp tôi được hỗ trợ. Nếu có bất cứ sự cố gì xảy ra với công việc của mình, tôi đã biết cần đi đâu và hỏi gì.

Nếu bạn sắp bước vào quy trình lập kế hoạch chuyển tiếp, bạn có thể cảm thấy như có rất nhiều việc phải làm, rất nhiều điều phải suy xét. Hãy hít thở sâu và nhớ rằng, họ đang nói chuyện về cuộc đời **CỦA CHÍNH BẠN**. Hãy tham gia, trò chuyện với gia đình và giáo viên bạn tin cậy và nhớ thực hiện từng bước một.



## Cuộc sống của tôi, tiếng nói của tôi: Quyền tự quyết khi lập kế hoạch chuyển tiếp

Hôm nay, bạn cảm thấy điều gì đã ổn? Tiếp theo, bạn muốn mình có thể làm gì?

### Chuẩn bị cho cuộc họp ARD

- Tham gia các lần đánh giá chuyển tiếp để chia sẻ những điều bạn muốn, không muốn và những kỹ năng bạn có.
- Hỏi xem ai sẽ tham dự cuộc họp ARD của bạn và nội dung thảo luận là gì.
- Mời ai đó đi cùng bạn tới cuộc họp để hỗ trợ cho bạn.
- Nếu bạn không thể tham dự cuộc họp ARD của mình, hãy nhờ người sẽ tham dự chia sẻ suy nghĩ của bạn với ban ARD.

### Trong cuộc họp ARD

- Giới thiệu thành phần tham dự cuộc họp ARD.
- Xem lại một số thông tin trong IEP của bạn.
- Chia sẻ những thuận lợi trong các lớp học của bạn và những hỗ trợ hiệu quả nhất với bạn.
- Đặt câu hỏi nếu bạn không hiểu điều mà người khác vừa nói.

### Sau cuộc họp ARD

- Yêu cầu trường cung cấp một bản sao IEP của bạn.
- Xem lại các dịch vụ chuyển tiếp (hoặc “Bộ Hoạt Động Kết Hợp”) để xem bạn có thể làm gì lúc này để nhận dịch vụ khi rời trường công.
- Nói chuyện với giáo viên của bạn về những hỗ trợ hiệu quả đối với bạn để thành công trong lớp học.
- Nói chuyện với gia đình, bạn bè hoặc người hỗ trợ về tình hình cuộc họp ARD. Cho họ biết nếu bạn có câu hỏi về diễn biến trong cuộc họp ARD hoặc việc cần làm tiếp theo.



## Tiêu điểm hỗ trợ: Gặp gỡ TED!

Bạn có biết, trong khu học chánh có nhân viên chịu trách nhiệm kết nối học sinh và gia đình với các nguồn lực hỗ trợ lập kế hoạch chuyển tiếp không? Người này được gọi là Người Được Chỉ Định của Dịch Vụ Chuyển Tiếp và Việc Làm, hay “TED”. Hầu hết các TED đều đảm đương các vai trò khác nữa, nên TED của bạn cũng có thể là giám đốc chuyên trách giáo dục đặc biệt, chuyên viên tư vấn hoặc giáo viên.

Nếu bạn có câu hỏi về kế hoạch chuyển tiếp hoặc muốn được giúp tìm nguồn lực, hãy liên lạc với TED trong khu học chánh của bạn.

Xem trang sau để biết các bước tìm TED phụ trách khu học chánh hoặc trường bán công của bạn bằng cách sử dụng [AskTED](#), Danh Bạ Giáo Dục Texas.



## Cách tìm TED trong AskTED

Để tìm TED của khu học chánh hoặc trường bán công của bạn, hãy truy cập [trang web AskTED](http://www.tea.state.tx.us/Tea.AskTed.Web/Forms/Home.aspx) và thực hiện theo các bước sau:

### 1. Nhấp vào **Search By** (Tìm Kiếm Theo), sau đó chọn **District** (Khu Học Chánh)

The screenshot shows the AskTED website interface. At the top, there is a navigation bar with links: Trang Chủ, Tìm Kiếm theo, Tra Cứu Nhanh Khu Học Chánh, Báo Cáo và Danh Bạ, Tìm Kiếm RESC, Đăng Nhập Quản Trị, and Trợ Giúp. Below the navigation bar, there is a search area with a dropdown menu labeled 'Search By'. The dropdown menu is open, showing the following options: Khu Học Chánh, Quận, Vùng, and Texas. A red circle with the number '1' is placed over the 'Khu Học Chánh' option, with an arrow pointing to it. The main content area contains a search form and a 'Search' button. The AskTED logo is visible in the bottom right corner.

### 2. Nhập tên của khu học chánh hoặc trường bán công

### 3. Chọn **“Personnel”** (Nhân Sự) + **“Include Other District Roles”** (Bao Gồm Vai Trò Khác Trong Kkhu Học Chánh), rồi cuộn để chọn **“TRANSITION & EMPLOYMENT DSIGNE”** (NGƯỜI ĐƯỢC CHỈ ĐỊNH HỖ TRỢ CHUYỂN TIẾP & VIỆC LÀM)

### 4. Nhấp vào **Search** (Tìm Kiếm)

The screenshot shows the AskTED search form. The form is titled 'Tìm Kiếm theo Khu Học Chánh'. It includes the following fields and options:  
- 'Tên Khu Học Chánh:' and 'Số Khu Học Chánh:' text input fields.  
- 'Trạng Thái Tổ Chức:' with radio buttons for 'Đang hoạt động' (selected) and 'Không hoạt động'.  
- 'Loại Thông Tin:' with radio buttons for 'Tổ chức' and 'Nhân sự' (selected).  
- 'Bao gồm (các) Hiệu Trưởng Nhà Trường:' checkbox.  
- 'Bao gồm (các) Tổng Giám Đốc Khu Học Chánh:' checkbox.  
- 'Bao gồm các Vai Trò khác trong Khu Học Chánh:' checkbox (checked).  
- 'Chọn Vai Trò:' dropdown menu showing a list of roles: SPECIAL EDUCATION DIRECTOR, TECHNOLOGY COORDINATOR, TED ADMINISTRATOR, TEST COORDINATOR, TRANSITION & EMPLOYMENT DSIGNE, TRANSPORTATION, TREC COORDINATOR, WEB ER CONIACI. A red circle with the number '3' points to the 'TRANSITION & EMPLOYMENT DSIGNE' role.  
- 'Tìm Kiếm' button at the bottom left. A red circle with the number '4' points to this button.  
- A red circle with the number '2' points to the 'Tên Khu Học Chánh' field.

TED: Người Được Chỉ Định Hỗ Trợ Chuyển Tiếp & Việc Làm

AskTED: Danh Bạ Giáo Dục Texas

<https://tea4avholly.tea.state.tx.us/Tea.AskTed.Web/Forms/Home.aspx> Quét mã QR để truy cập nhanh





## Câu hỏi cần đặt ra cho ban ARD

*Nếu bạn muốn biết thêm về kế hoạch chuyển tiếp của mình thì sao? Trước tiên, hãy xem bạn có thể tìm thông tin này trong IEP không. Bạn, gia đình hoặc người hỗ trợ của bạn hoàn toàn có thể nhờ một thành viên ban ARD giúp tìm thông tin đó. Nếu bạn vẫn còn câu hỏi, hãy liên lạc với TED phụ trách khu học chánh của bạn. Xem phần “**Tiêu Điểm Hỗ Trợ**” ở [trang 6](#) để tìm hiểu thêm về vai trò của TED.*

Tôi có thể tìm phần lập kế hoạch chuyển tiếp ở đâu trong IEP?

Hỗ trợ nào tôi đang nhận mà có thể cần thiết khi tôi trưởng thành?

Hiện tại tôi có thể làm gì để đảm bảo mình sẽ được hỗ trợ sau khi tốt nghiệp? Ai có thể giúp tôi hoàn thành các hoạt động đó?

Năm nay tôi có thể học những kỹ năng nào cần thiết cho tôi khi trưởng thành?

Tôi có thể tham gia các lớp học nào để giúp tôi đạt được các mục tiêu sau khi học xong trung học phổ thông?

Tôi có đủ điều kiện tiếp tục nhận dịch vụ giáo dục đặc biệt sau khi hoàn thành các lớp học trung học phổ thông và các lần đánh giá không?

*Hãy ghi các câu hỏi khác mà bạn muốn hỏi giáo viên hoặc ban ARD vào phần bỏ trống này.*

## Các Quyền của Tôi



Khi bạn còn nhỏ, người giám hộ đưa ra mọi quyết định pháp lý cho bạn. Người giám hộ của bạn thường là cha/mẹ bạn, nhưng cũng có thể là thành viên khác trong gia đình, cha/mẹ nuôi hoặc người khác. Ở Texas, khi đủ 18 tuổi, bạn chính thức trở thành “người trưởng thành”. Như vậy có nghĩa là kể từ sinh nhật 18 tuổi, bạn sẽ có quyền và trách nhiệm hợp pháp. Bạn có thể từng nghe thấy thuật ngữ “tuổi thành niên” hoặc “chuyển giao quyền”, mô tả những thay đổi pháp lý xảy ra khi bạn đủ 18 tuổi.

### Ví dụ một số quyền của người trưởng thành là gì?



Bỏ phiếu trong các cuộc bầu cử



Kết hôn



Lựa chọn người được xem thông tin cá nhân của bạn

### Ví dụ một số trách nhiệm của người trưởng thành là gì?



Tuân thủ luật pháp



Tôn trọng quyền của người khác



Yêu cầu được giúp đỡ



Ký văn kiện pháp lý và giấy tờ

Điều quan trọng là bạn phải nắm được quyền và trách nhiệm của mình. Nếu bị khuyết tật, bạn cần biết mình có cần được hỗ trợ để hiểu quyền của mình hay đưa ra quyết định về cuộc sống của mình không.

### **Bạn có muốn được hỗ trợ để hiểu các lựa chọn cho mình, ra quyết định hay truyền đạt quyết định của bạn về bất kỳ vấn đề nào sau đây không?**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Chăm sóc y tế                        | <input type="checkbox"/> Bỏ phiếu trong một cuộc bầu cử         |
| <input type="checkbox"/> Tham gia các lớp học                 | <input type="checkbox"/> Các mối quan hệ và tình bạn            |
| <input type="checkbox"/> Tìm việc làm                         | <input type="checkbox"/> Lĩnh vực khác: <input type="text"/>    |
| <input type="checkbox"/> Tìm nơi sinh sống và bảo dưỡng nhà ở |   |
| <input type="checkbox"/> Chi tiêu và tiết kiệm tiền           | <input type="checkbox"/> Tôi sẽ có thể tự đưa ra mọi quyết định |

## **Một số cách mà mọi người có thể được trợ giúp trong việc ra quyết định khi trưởng thành là:**

### **Hỏi ý kiến gia đình hoặc bạn bè tin cậy**

Đây là một cuộc trò chuyện không chính thức và không cần có văn kiện nào đi kèm.

### **Ký Thỏa Thuận Ra Quyết Định Có Sự Hỗ Trợ (SDMA)**

Bạn chỉ định một “người hỗ trợ” để cùng bạn xem xét các lựa chọn.

### **Ký Giấy Ủy Quyền**

Đây là một văn kiện pháp lý cho phép người khác ra quyết định thay bạn.

### **Có Người Đại Diện Nhận Tiền quản lý các quyền lợi An Sinh Xã Hội**

Đây là người quản lý tiền bạc cho bạn nếu bạn được nhận Thu Nhập An Sinh Bổ Sung (SSI) hoặc Bảo Hiểm Khuyết Tật An Sinh Xã Hội (SSDI).

### **Gặp gỡ cố vấn pháp lý**

Bạn có thể nói chuyện với một luật sư đại diện hoặc luật sư chuyên môn về các quyền hợp pháp của mình.

### **Được chỉ định cho một người giám hộ**

Một thẩm phán sẽ quyết định rằng bạn không đủ khả năng tự ra quyết định và chỉ định một người khác thay bạn ra quyết định.

## **Trường sẽ làm gì để giúp tôi hiểu các quyền và trách nhiệm của mình?**

### **Ít nhất một năm trước khi bạn đủ 18 tuổi:**

Trường của bạn sẽ cung cấp thông tin và tài nguyên được gọi là Thông Báo về Quyền, bao gồm

- » quyền giám hộ,
- » các phương án thay thế cho quyền giám hộ, bao gồm SDMA, và
- » các hỗ trợ khác để cho phép bạn sống tự lập như một người trưởng thành.

IEP của bạn sẽ có một phần tuyên khai rằng trường của bạn đã chia sẻ thông tin này với bạn.

### **Khi bạn đủ 18 tuổi:**

Mọi quyền và trách nhiệm hợp pháp nay sẽ là của bạn. Bạn có thể quyết định xem mình có cần được hỗ trợ để ra quyết định hay không. Gia đình của bạn sẽ nhận được thông báo về các cuộc họp ARD của bạn. Thông báo này không giống như một thư mời.

Để chia sẻ thông tin về bạn với gia đình bạn, trường sẽ phải tuân theo chính sách của khu học chánh.

Thông báo đã chuyển giao quyền sẽ được gửi tới bạn và gia đình bạn. Trên đó sẽ có các thông tin về quyền giám hộ và các phương án thay thế.



## Việc lập kế hoạch chuyển giao quyền đã giúp gì cho tôi? Câu chuyện của một học sinh:

**X**in chào, tôi là Daniel, 20 tuổi. Hồi còn học trung học phổ thông, tôi có hơi lo âu một chút khi nghĩ tới lúc trưởng thành. Tôi lo mình có thể quyết định sai lầm hoặc làm điều gì đó sai trái và gặp rắc rối với cảnh sát.

Giáo viên của tôi đã giúp tôi hiểu trở thành người lớn nghĩa là gì. Các thầy cô đã nói với tôi về các loại quyết định mà người trưởng thành cần đưa ra và rằng tôi có thể chọn ai đó giúp mình. Tôi đã tìm hiểu về quyền giám hộ, nhưng không muốn bị tước đi tất cả các quyền. Một người bạn của tôi có người giám hộ và điều đó phù hợp với cô ấy, nhưng tôi không muốn áp dụng điều đó cho mình.



Tôi đã nhờ anh trai làm người hỗ trợ cho tôi trong các vấn đề như tiền bạc, sức khỏe và trường học. Chúng tôi đã ký kết một thỏa thuận quy định rằng anh ấy có thể nhận thông tin từ những nơi như ngân hàng, phòng mạch bác sĩ hoặc trường học để giúp tôi ra quyết định. Giáo viên của tôi nói rằng tôi vẫn được tự quyết định, ngay cả khi có anh trai là người hỗ trợ. Người hỗ trợ không phải là sếp hay người quản lý.

Anh trai tôi tham dự các cuộc họp ARD của tôi và giúp tôi hiểu mình có những lựa chọn gì. Anh ấy đã giúp tôi nói về những điều trấn an tôi khi tôi mệt mỏi. Anh cũng giúp tôi hiểu rằng tôi sẽ không được tham gia chương trình 18+ của mình sau khi đủ 22 tuổi. Chúng tôi đã nói chuyện với ban ARD của tôi về những gì tôi muốn cho đời mình khi ra trường.

Các giáo viên đã giúp tôi học các cách để tự lập và nói với mọi người những điều quan trọng đối với tôi. Chúng tôi luyện tập những việc như đặt lịch hẹn khám với bác sĩ hoặc gọi điện tới nơi làm việc để xin nghỉ ốm.

Mọi người đều cần được trợ giúp trong nhiều vấn đề khác nhau. Có thể tôi cần được giúp làm một số việc, nhưng điều đó không có nghĩa là tôi không thể tự ra quyết định. Tôi không còn sợ làm người lớn nữa vì giờ đây tôi đã được hỗ trợ.



## Cuộc sống của tôi, tiếng nói của tôi: Quyền tự quyết khi lập kế hoạch pháp lý

### Trước khi đủ 18 tuổi

- Học và luyện tập các kỹ năng để:
  - Lựa chọn,
  - Nói chuyện về những gì bạn thích và không thích,
  - Giải quyết vấn đề
  - Nói chuyện về những điểm mạnh và năng lực của bạn,
  - Đặt mục tiêu,
  - Cho mọi người biết khi nào bạn có thể tự làm điều gì đó, khi nào bạn muốn được giúp, và
  - Mô tả tình trạng khuyết tật của bạn và loại hỗ trợ phù hợp nhất cho bạn.
- Làm việc với gia đình và giáo viên của bạn để tìm cách tăng tính tự lập.
- Tham dự các cuộc họp ARD của bạn và đóng góp ý kiến trong cuộc thảo luận. Cha mẹ (hoặc người giám hộ hợp pháp) của bạn có quyền đưa ra quyết định cuối cùng về vấn đề giáo dục của bạn.
- Tìm hiểu về các quyền và trách nhiệm ở trường và ở nhà.

*Bạn đã có những kỹ năng gì? Tiếp theo, bạn muốn mình có thể làm gì?*

### Sau khi bạn đủ 18 tuổi

- Sử dụng và nâng cao các kỹ năng tự quyết.
- Luyện tập chia sẻ thông tin về tình trạng khuyết tật của bạn với các giáo viên hoặc tổ chức.
- Tìm thêm cách để tự lập ở trường hoặc ngoài cộng đồng.
- Trò chuyện với một thành viên trong gia đình hoặc người bạn đáng tin cậy để được hỗ trợ đưa ra các quyết định pháp lý.
- Tham dự cuộc họp ARD của bạn và ra quyết định về những điều bạn muốn làm.
- Kiểm tra để chắc chắn bạn đã hiểu những thay đổi đối với quyền và trách nhiệm của mình.



### Tiêu điểm hỗ trợ: Gặp gỡ Người Hỗ Trợ

Ở Texas, người trưởng thành bị khuyết tật được phép chọn một “người hỗ trợ” nếu họ có thể hiểu được rằng mình cần sự trợ giúp và có thể lựa chọn người hỗ trợ theo mong muốn của bản thân. Việc chọn một người hỗ trợ không tước đi các quyền của cá nhân đó. Người hỗ trợ giúp người khuyết tật hiểu được các lựa chọn dành cho họ và truyền đạt quyết định của họ. Người hỗ trợ có thể là cha/mẹ, anh/chị/em ruột, thành viên trong gia đình, bạn bè, đồng nghiệp hoặc bất cứ người nào mà người khuyết tật đó tin tưởng.

#### Thỏa Thuận Ra Quyết Định Có Sự Hỗ Trợ (SDMA):

- » Là một bản kế hoạch bằng văn bản nêu những lĩnh vực mà người khuyết tật muốn được giúp ra quyết định và người họ muốn nhờ giúp,
- » Có thể có chữ ký của hai người chứng kiến hoặc có sự chứng kiến của công chứng viên, và
- » Có thể chấm dứt bất cứ lúc nào nếu người trưởng thành quyết định rằng họ không còn cần người kia hỗ trợ nữa hoặc nếu người hỗ trợ có hành vi lạm dụng, bỏ bê hoặc bóc lột người trưởng thành bị khuyết tật.

Một người hỗ trợ có thể giúp bằng cách cùng người khuyết tật đi khám. Họ lắng nghe những gì bác sĩ nói và trò chuyện với người khuyết tật về các lựa chọn y tế dành cho người đó. Một người hỗ trợ khác có thể tới cuộc họp ARD để giúp người khuyết tật hiểu các lựa chọn dành cho mình và nói chuyện với ban ARD về những gì họ mong muốn từ phía trường học. Một số người hỗ trợ có thể giúp đỡ trong nhiều lĩnh vực. SDMA có thể chính là những gì mà người khuyết tật cần để duy trì sự tự lập.



Nếu bạn muốn biết thêm về các quyền hợp pháp của mình thì sao? Trước tiên, hãy xem bạn có thể tìm thông tin này trong IEP không. Bạn, gia đình hoặc người hỗ trợ của bạn hoàn toàn có thể nhờ một thành viên ban ARD giúp tìm thông tin đó. Nếu bạn vẫn còn câu hỏi, hãy liên lạc với TED phụ trách khu học chánh của bạn. Xem phần “**Tiêu Điểm Hỗ Trợ**” ở [trang 6](#) để tìm hiểu thêm về vai trò của TED.

### Câu hỏi cần đặt ra cho ban ARD

Hãy cho biết một số cách để học sinh trường tôi có thể học các kỹ năng tự quyết, như đặt mục tiêu hoặc ra quyết định?

Tôi có cần bất kỳ sự hỗ trợ đặc biệt nào, như mục tiêu IEP hay chương trình giảng dạy đặc biệt, để học các kỹ năng tự quyết không?

Ai có thể giúp tôi học cách mô tả tình trạng khuyết tật của mình?

Trường có thể làm gì để giúp tôi hiểu những điều sẽ thay đổi khi tôi đủ 18 tuổi?

Có tài nguyên nào khác giúp hiểu được những thay đổi khi một người đủ 18 tuổi không?

Tôi có thể nói chuyện với ai nếu có câu hỏi về các quyền và trách nhiệm của mình khi trưởng thành?

Hãy ghi các câu hỏi khác mà bạn muốn hỏi giáo viên hoặc ban ARD vào phần bỏ trống này.

## Nghề Nghiệp



Tìm ra lộ trình hướng tới thành công trong công việc là một phần quan trọng trong quá trình chuyển tiếp sang tuổi trưởng thành. Bạn có thể thực hiện một số bước để kết nối với một nghề nghiệp phù hợp với sở thích và thế mạnh của mình.

Trước tiên, hãy nghĩ xem một “nghề nghiệp” có thể như thế nào.

- » Toàn thời gian hay bán thời gian,
- » Đòi hỏi trình độ học vấn sau trung học, như bằng cấp hoặc chứng chỉ (xem phần “**Trường Đại Học/Cao Đẳng**” ở [trang 19](#)), chương trình thực tập/học việc hoặc đào tạo tại chỗ (vừa học vừa làm)
- » Làm việc cho một tổ chức lớn có nhiều nhân viên, một tổ chức nhỏ có ít nhân viên hay là tự doanh,
- » Tiền lương, tiền công theo giờ hay tình nguyện giúp đỡ trong cộng đồng của bạn

Tiếp theo, hãy nghĩ về mọi **sự hỗ trợ** mà bạn có thể cần tới để thành công trong công việc.

- » Dịch vụ soạn sơ yếu lý lịch, tìm việc làm hoặc hướng dẫn về quy trình phỏng vấn và tuyển dụng
- » Các loại hỗ trợ thích ứng, bao gồm dốc thoải cho xe lăn, loại văn kiện cho người khuyết tật, thông dịch viên Ngôn Ngữ Ký Hiệu Hoa Kỳ (ASL) hoặc phần mềm viết
- » Huấn luyện việc làm trong thời gian cần thiết để học một công việc hay nhiệm vụ mới hoặc trong toàn bộ quá trình làm việc
- » Việc làm được điều chỉnh cho phù hợp: Cung cấp một dịch vụ cụ thể cho chủ lao động mà không phải hoàn thành tất cả các nhiệm vụ của vai trò đó

### Ưu Tiên Việc Làm Trên Hết!

Texas là một tiểu bang **Ưu Tiên Việc Làm Trên Hết**. Điều đó có nghĩa là, tiểu bang ưu tiên đảm bảo mỗi người trưởng thành mong muốn làm việc đều có thể có một công việc giúp họ kiếm được mức lương đủ sống và hòa nhập với cộng đồng. Nhiều nhà cung cấp dịch vụ trong cộng đồng hỗ trợ cho những người cần được hỗ trợ về việc làm do tình trạng khuyết tật của họ. Trong các chương trình miễn phí dịch vụ của Medicaid có hai loại hỗ trợ.

**Hỗ Trợ Việc Làm (EA)** giúp cá nhân tìm được việc làm cạnh tranh trong cộng đồng.

**Việc Làm Có Hỗ Trợ (SE)** do một nhà cung cấp hoặc chương trình dịch vụ và hỗ trợ dài hạn (LTSS) cung cấp để giúp một cá nhân tự doanh, làm việc tại nhà hoặc làm việc trong một môi trường làm việc cạnh tranh, kết hợp. Loại hỗ trợ này cũng có thể giúp cá nhân giữ việc làm trong môi trường cạnh tranh, kết hợp. Việc làm có hỗ trợ có thể cần thiết trong thời gian ngắn hoặc toàn bộ thời gian cá nhân làm công việc đó.

### **Bạn Có Biết?**

Người khuyết tật có nhiều lựa chọn để được hưởng lương mà không mất đi các quyền lợi quan trọng như Medicaid hay Thu Nhập An Sinh Bổ Sung (SSI). Xem phần “**Tài Chánh**” bắt đầu từ [trang 28](#) để biết thêm thông tin về các Chương Trình Khích Lệ Làm Việc.



Bạn có thể phấn đấu hướng tới mục tiêu đi làm ngay từ khi còn đang đi học. Hãy nói chuyện với giáo viên hoặc chuyên viên tư vấn của trường để tìm hiểu về những vấn đề sau.

- » Các lựa chọn tốt nghiệp, bao gồm những bảo chứng phù hợp với mục tiêu việc làm của bạn
  - Bảo chứng là một loạt các khóa học có liên quan, được nhóm theo sở thích hoặc bộ kỹ năng.
  - Có 5 loại bảo chứng: STEM (khoa học, công nghệ, kỹ thuật và toán học); doanh nghiệp và ngành nghề; nghệ thuật và nhân văn; dịch vụ công; và nghiên cứu đa ngành.
- » Các lớp Giáo Dục Nghề Nghiệp và Chuyên Môn (CTE) được tổ chức tại trường trung học phổ thông của bạn
- » Các khóa học khác có thể giúp bạn chuẩn bị đi làm
- » Các lần đánh giá nghề nghiệp để khám phá sở thích và thế mạnh của bạn, cũng như để xác định những hỗ trợ mà bạn sẽ cần đến để thành công trong công việc
- » Các tổ chức có thể cung cấp dịch vụ hỗ trợ mà bạn có thể cần tại nơi làm việc
- » Đánh giá chức năng huấn nghệ (FVE) đánh giá sự thể hiện của học sinh trong các nhiệm vụ công việc thực tế hoặc hoạt động huấn nghệ trong môi trường tự nhiên nơi hoạt động đó diễn ra. Ban ARD sẽ quyết định xem FVE có thích hợp cho bạn hay không. Nhiều học sinh nhận dịch vụ giáo dục đặc biệt không cần FVE vì các đánh giá nghề nghiệp và đánh giá chuyển tiếp khác đã đủ để xây dựng các mục tiêu sau trung học và dịch vụ hỗ trợ việc làm.

Các dịch vụ được cung cấp bởi Workforce Solutions Texas - Dịch Vụ Phục Hồi Chức Năng Huấn Nghệ (TWS-VRS). Cơ quan này giúp những người dân bang Texas bị khuyết tật chuẩn bị sẵn sàng để đi làm, tìm việc và thăng tiến trong sự nghiệp. Bạn có thể nghe người khác gọi cơ quan này là Phục Hồi Chức Năng Huấn Nghệ, Voc Rehab, VR, Nhân Lực Texas và thậm chí là TWC.

Các chuyên viên tư vấn của VR làm việc với học sinh để chuẩn bị cho các cơ hội giáo dục và việc làm sau trung học. Bạn có thể đủ điều kiện nhận các dịch vụ thông qua TWS-VRS.

Dịch Vụ Chuyển Tiếp Tiền Việc Làm (Pre-ETS) được cung cấp cho những học sinh khuyết tật đủ điều kiện và “có thể đủ điều kiện”, ở độ tuổi từ 14–22. Pre-ETS bao gồm:

- » Tư vấn khám phá việc làm,
- » Trải nghiệm vừa học vừa làm,
- » Tư vấn về các cơ hội tham gia chương trình giáo dục sau trung học,
- » Đào tạo chuẩn bị sẵn sàng cho môi trường làm việc để xây dựng các kỹ năng xã hội và cuộc sống tự lập, và
- » Dạy tự biện hộ.

***Ngoài ra còn có các dịch vụ VR khác dành cho học sinh và người trưởng thành, nếu đủ điều kiện.***

- |   |   |
|---|---|
| » Tư vấn và hướng dẫn huấn nghệ   | » Đánh giá y khoa, tâm lý và huấn nghệ  |
| » Giới thiệu đi khám thính lực, thị lực và các dịch vụ thăm khám khác   | » Hỗ trợ về chứng chỉ nghề nghiệp hoặc giáo dục bậc đại học/cao đẳng  |
| » Hỗ trợ về hẹn khám và điều trị y tế   | » Đào tạo tại chỗ (vừa học vừa làm)   |
| » Thiết bị phục hồi chức năng, bao gồm máy trợ thính, xe lăn, chân tay giả và khung đỡ                                | » Đào tạo về kỳ vọng của chủ lao động và nơi làm việc   |
| » Trị liệu khắc phục tình trạng khuyết tật, bao gồm Hoạt động trị liệu và âm ngữ trị liệu, phân tích hành vi ứng dụng | » Đào tạo điều chỉnh huấn nghệ  |
| » Dịch vụ hồi phục thể lực  | » Dịch Vụ của Giáo Viên Phục Hồi Chức Năng giúp bạn học chữ nổi Braille, kỹ năng định hướng và di chuyển, cùng các kỹ năng quản lý sức khỏe và nhà cửa nếu bạn bị mù hoặc khiếm thị |
| » Việc làm có hỗ trợ  |   |

Trong quá trình lập kế hoạch chuyển tiếp, ban ARD sẽ thảo luận về các tổ chức như TWS-VRS có thể giúp bạn đạt được các mục tiêu sau trung học của mình. Xem phần “**Tiêu Điểm Hỗ Trợ**” ở [trang 17](#) để tìm hiểu thêm về việc kết nối với VR tại trường của bạn.

## Việc lập kế hoạch cho nghề nghiệp đã giúp gì cho tôi? Câu chuyện của một học sinh:

**T**ôi là Calvin, nhân viên bảo vệ cho một công viên tiểu bang. Tôi 25 tuổi.

Tôi bị khiếm khuyết âm ngữ, điều này khiến tôi gặp khó khăn khi nói một số từ nhất định. Đôi khi, tôi bị tới mức phải dừng nói một phút. Tôi cũng bị chứng trầm cảm và lo âu. thỉnh thoảng tôi mệt mỏi và căng thẳng tới mức khó mà làm việc hay sinh hoạt. Tôi phải dùng thuốc và gặp chuyên gia trị liệu để kiểm soát tình trạng sức khỏe tâm thần.



Tôi đã có một khoảng thời gian khó khăn thời trung học phổ thông. Thậm chí tôi từng muốn bỏ học. Ban ARD đã giúp tôi tập trung vào việc lập kế hoạch chuyển tiếp để suy nghĩ về tương lai của mình khi chọn môn học. Tôi đã chọn một số môn chỉ để lấy bằng tốt nghiệp, và một số môn đã giúp tôi học hỏi những kỹ năng cho loại công việc mà tôi muốn làm. Việc nhìn thấy những môn học đó trên thời khóa biểu đã giúp tôi tập trung vào các mục tiêu dài hạn của mình. Mọi việc không phải lúc nào cũng suôn sẻ, nhưng tôi mừng vì mình đã học xong trung học phổ thông.

Hỏi tôi còn học trung học phổ thông, đã có một chuyên viên tư vấn Phục Hồi Chức Năng Huấn Nghệ nói với cha mẹ tôi rằng tôi sẽ không bao giờ có thể giữ được việc làm vì tình trạng khuyết tật của mình. Điều đó đã khiến tôi nổi giận! Tôi đã không muốn nói chuyện với bất cứ người nào ở VR thêm một lần nào nữa. Nhưng rồi tôi và gia đình đã tìm thấy ở VR một người để có thể trò chuyện về trải nghiệm của chúng tôi. Đó là cách tôi gặp Andy, một chuyên viên tư vấn VR khác. Ông ấy đã giúp tôi khám phá mọi khả năng và lựa chọn. VR đã thực hiện đánh giá tâm lý để giúp tôi nhận ra thế mạnh của mình và tư vấn cách để kiểm soát tình trạng sức khỏe tâm thần của tôi. Andy đã tìm cho tôi một chương trình trải nghiệm việc làm mùa hè và nhờ đó tôi trở nên tự tin hơn.

Tôi cũng thích được làm việc ở công ty cảnh quan của di tích. Tôi thích ở ngoài trời cả ngày và thích giúp đỡ mọi người. Tôi đã nói chuyện với chuyên viên tư vấn của trường về điều đó, và cô ấy nói tôi nên học khóa Chuẩn Bị Cho Nghề Nghiệp để lấy tín chỉ khi làm việc tại công ty cảnh quan. Trong lớp học đó, tôi đã nghiên cứu về những nghề nghiệp cho phép làm việc ngoài trời và có lương thưởng hậu hĩnh. Làm nhân viên bảo vệ công viên nghe có vẻ rất ổn. Tôi đã giành được bằng chứng về doanh nghiệp và ngành nghề nhờ một chương trình học về Khoa Học Thực Vật. Sau khi học xong trung học phổ thông, tôi có bằng cử nhân về Khoa Học Giải Trí, Công Viên và Du Lịch. Mỗi ngày tôi đều được ở ngoài trời và giúp đỡ mọi người.

Thời đại học, VR đã hỗ trợ học phí và trả chi phí sách vở, học phẩm cho các lớp học của tôi. Họ đã đóng hồ sơ của tôi khi tôi nhận được công việc bảo vệ công viên, nhưng Andy nói tôi vẫn có thể nộp đơn yêu cầu thêm dịch vụ khác nếu cần được hỗ trợ để phát triển sự nghiệp.



## Cuộc sống của tôi, tiếng nói của tôi: Quyền tự quyết khi lập kế hoạch nghề nghiệp

- Hãy mơ ước lớn lao! Đừng để tình trạng khuyết tật giới hạn trí tưởng tượng của bạn.
- Tham gia các lần đánh giá chuyển tiếp cho việc làm. Hãy chia sẻ trung thực về những gì bạn thích và không thích.
- Khám phá những gì bạn làm tốt và học cách mô tả thế mạnh của mình.
- Học cách mô tả tình trạng khuyết tật của bạn và loại hỗ trợ phù hợp nhất với bạn để thành công trong công việc.
- Trò chuyện với giáo viên tin cậy và gia đình về việc chia sẻ thông tin tình trạng khuyết tật tại nơi làm việc.
- Chọn một số lớp học giúp bạn học về nghề nghiệp hoặc các kỹ năng cho công việc mà bạn muốn làm.

*Bạn đã có những kỹ năng gì? Tiếp theo, bạn muốn mình có thể làm gì?*

**Nếu bạn gặp khó khăn khi suy nghĩ về công việc bạn muốn làm khi trưởng thành, hãy:**

- Lập một danh sách tất cả những điều bạn thích làm,
- Tìm hiểu xem công việc nào có bao gồm một số hoạt động trong số đó, và
- Trò chuyện với người bạn tin tưởng về lý do tại sao bạn thấy khó khăn khi nghĩ về một nghề nghiệp nào đó



### Tiêu điểm hỗ trợ: Gặp gỡ TVRC

Bạn có biết là có một *Chuyên Viên Tư Vấn Phục Hồi Chức Năng Huấn Nghề Chuyển Tiếp* (TVRC) được phân công cho trường của bạn không? Đúng vậy! Mỗi trường công lập ở Texas đều được phân công một chuyên viên tư vấn VR đủ tiêu chuẩn. TVRC làm việc cho TWS-VRS, chứ không phải trường học. Hầu hết các TVRC đều hỗ trợ nhiều trường ở nhiều khu học chánh. Hãy hỏi TED phụ trách khu học chánh của bạn nếu muốn đặt lịch họp với TVRC phụ trách trường của bạn.

TVRC có thể:

- » Tham dự các cuộc họp ARD hoặc cuộc họp khác để lập kế hoạch chuyển tiếp sang giai đoạn trưởng thành cho bạn, như Lập Kế Hoạch Lấy Cá Nhân Làm Trung Tâm,
- » Cung cấp thông tin về các dịch vụ VR và tính hội đủ điều kiện, trong đó có Pre-ETS,
- » Giới thiệu học sinh tới các tổ chức khác có hỗ trợ việc làm,
- » Xây dựng Kế Hoạch Việc Làm Cá Nhân Hóa (IPE) cho những học sinh đủ điều kiện,
- » Kết nối học sinh với các chương trình trải nghiệm việc làm mùa hè, các lớp thực hành, hội thảo và dịch vụ chuyển tiếp việc làm khác, và
- » Cung cấp các dịch vụ khác để hỗ trợ học sinh khuyết tật chuyển tiếp thành công sang giai đoạn đi làm.

Xem trang kế tiếp để biết các câu hỏi cần đặt ra cho TVRC.



Nếu bạn muốn biết thêm về kế hoạch nghề nghiệp của mình thì sao? Trước tiên, hãy xem bạn có thể tìm thông tin này trong IEP không. Bạn, gia đình hoặc người hỗ trợ của bạn hoàn toàn có thể nhờ một thành viên ban ARD giúp tìm thông tin đó. Nếu bạn vẫn còn câu hỏi, hãy liên lạc với TED phụ trách khu học chánh của bạn. Xem phần “**Tiêu Điểm Hỗ Trợ**” ở [trang 6](#) để tìm hiểu thêm về vai trò của TED.

### Câu hỏi cần đặt ra cho ban ARD

Tôi có thể tìm thông tin về việc lập kế hoạch nghề nghiệp ở đâu trong IEP?

Lựa chọn tốt nghiệp nào là phù hợp nhất tôi để đạt mục tiêu việc làm của mình?

Trường của tôi có những lớp học nào có thể giúp tôi chuẩn bị cho sự nghiệp? Có lớp học tiên quyết bắt buộc nào không? Tôi có cần sự hỗ trợ nào trong các lớp học không?

Sẽ thế nào nếu tôi thay đổi ý định về nghề nghiệp mình mong muốn?

Tôi có cần được hỗ trợ về khuyết tật để thành công trong sự nghiệp không?

Hiện tại tôi còn có thể làm gì để chuẩn bị cho tương lai đi làm khi trưởng thành?

Tôi nên liên lạc với tổ chức nào về dịch vụ việc làm?

Tôi có thể nói chuyện với ai nếu có câu hỏi về việc lập kế hoạch cho việc làm?

### Câu hỏi cần đặt ra cho TVRC

Tôi có đủ điều kiện nhận Pre-ETS không? “Có thể đủ điều kiện” có ý nghĩa gì với tôi?

Pre-ETS nào sẽ giúp ích cho tôi?

Tính đủ điều kiện nhận dịch vụ VR được xác định như thế nào (hiện tại hoặc khi trưởng thành)?

Quy trình nộp đơn để được nhận dịch vụ cho người trưởng thành thông qua VR là như thế nào? Khi nào tôi nên nộp đơn?

Liệu việc nhận lương có ảnh hưởng tới dịch vụ mà tôi được nhận không, như SSI chẳng hạn?

Tôi có thể liên hệ với ai nếu vẫn còn thắc mắc?

## Trường Đại Học/Cao Đẳng



Tốt nghiệp không có nghĩa là ngừng học hỏi. Thứ mà hầu hết mọi người đều cần để đạt mục tiêu nghề nghiệp không chỉ là một tấm bằng tốt nghiệp. Bạn có nhiều lựa chọn để học tập khi trưởng thành. Có thể bạn đã nghe nói tới các lựa chọn được gọi là “học đại học/cao đẳng” hoặc “giáo dục sau trung học”.

Trước tiên, hãy nghĩ tới các lựa chọn để cân nhắc.

### Trường cao đẳng hoặc đại học

Nhận bằng cử nhân hoặc bằng nâng cao.

- » Có các yêu cầu tuyển sinh để nhận được các bằng cấp này
- » Thường mất ít nhất 4 năm để hoàn tất chương trình cấp bằng cử nhân

### Cao đẳng cộng đồng

Nhận bằng cao đẳng hoặc chứng chỉ.

- » Ghi danh mở, có thể phải trải qua bài thi xếp lớp để xem bạn cần theo học những lớp nào
- » Thường mất 1 hoặc 2 năm để hoàn tất một chương trình

### Cao đẳng nghề

Được đào tạo thực tiễn để xây dựng các kỹ năng phục vụ một nghề nghiệp cụ thể.

- » Còn được gọi là trường huấn nghề, chuyên môn hoặc trường nghề

### Học trực tuyến

Học trực tuyến các lớp học có thể xét cấp bằng.

- » Tham gia các khóa học qua máy tính để học hỏi các kỹ năng hoặc nhận chứng chỉ

### Các chương trình và dịch vụ sau trung học cho học sinh bị khuyết tật trí tuệ và phát triển

Nhận chứng chỉ hoặc theo học các lớp cao đẳng mà không nhận bằng.

- » Có tại một số trường cao đẳng và đại học
- » Ghi danh mở, thường không cần thi đầu vào
- » Các cơ hội hòa nhập, cấu trúc và thời lượng khác nhau tùy theo chương trình

## Lớp học cộng đồng/không chính quy

Học hỏi các kỹ năng để giải khuây và kết nối với những người có chung sở thích.

- » Ghi danh mở, không cần thi đầu vào
- » Các lớp học có thể được tổ chức trong thời gian ngắn như một ngày hoặc có thể gặp gỡ thường xuyên

## Đào tạo tại chỗ (vừa học vừa làm)

Học những kỹ năng mới thông qua quá trình đào tạo do nơi làm việc tổ chức.

- » Là tùy chọn hoặc bắt buộc
- » Có thể kéo dài từ một giờ tới vài ngày

## Hình thức học tập khác

Có điều gì bạn muốn biết thêm hoặc muốn có khả năng thực hiện không? Những ai đã có các kỹ năng đó và có thể dạy cho bạn?

Tiếp theo, hãy nghĩ về những loại hỗ trợ phù hợp nhất cho bạn trong những lớp mà bạn hiện đang theo học.

- » *Hỗ trợ thích ứng.* Loại hỗ trợ này làm thay đổi cách giáo viên trình bày thông tin hoặc cách bạn giải thích những gì mình biết. Bạn đáp ứng tiêu chuẩn giống như bạn bè cùng trang lứa. Một số loại hỗ trợ thích ứng như chữ in cỡ lớn, một nơi yên tĩnh để thư giãn khi lo âu hoặc chỗ ngồi giúp bạn học tập hiệu quả nhất (như ở gần giáo viên chẳng hạn).
- » *Điều chỉnh.* Loại hỗ trợ này làm thay đổi nội dung bạn cần học. Bạn học cùng nội dung với bạn bè đồng trang lứa, nhưng không nhất thiết phải đạt cùng tiêu chuẩn. Một ví dụ về sự điều chỉnh là xem phiên bản phim của một cuốn sách thay vì đọc cuốn sách đó. Một sự điều chỉnh khác có thể là hỗ trợ đánh vần trong bài tập đánh vần.

Một số loại hỗ trợ được kể tên ở trên chưa chắc sẽ được cung cấp trong chương trình mà bạn muốn theo học. Xem các câu hỏi ở [trang 23](#) để lập kế hoạch trò chuyện về các phương án hỗ trợ trong chương trình. Dành chút thời gian để nghĩ về loại hình học tập mà bạn muốn áp dụng cho mình trong tương lai. Ai có thể giúp bạn nghĩ về các mục tiêu học tập của mình? Bạn cảm thấy thoải mái khi chia sẻ thông tin về tình trạng khuyết tật của mình với ai?



## Việc lập kế hoạch vào đại học/cao đẳng đã giúp gì cho tôi? Câu chuyện của một học sinh:

**X**in chào, tôi là Phương. Tôi đã tốt nghiệp cao đẳng với tấm bằng Cử Nhân chuyên ngành Khoa Học Dinh Dưỡng. Tôi hiện là chuyên gia dinh dưỡng sức khỏe cộng đồng ở một bệnh viện.

Tôi đã được nhận sự hỗ trợ phù hợp ở trường cao đẳng nhờ bắt đầu lập kế hoạch từ hồi học trung học phổ thông. Tôi cứ ngỡ rằng mình sẽ có IEP mãi mãi vì bản thân bị khiếm thị. Ở trường cao đẳng, có một nơi được gọi là Văn Phòng Hỗ Trợ Sinh Viên. Tôi đã phải cung cấp cho họ bằng chứng về tình trạng khuyết tật của mình để được hỗ trợ thích ứng theo hình thức tôi cần. Lúc đó tôi cứ ngỡ rằng cây gậy dò đường màu trắng đã đủ để chứng minh rồi! Nhưng họ lại cần kết quả đánh giá từ một chuyên gia. Tôi đã sử dụng bản đánh giá từ nhóm giáo dục đặc biệt của tôi ở trường trung học, nhưng tôi biết có một số bạn đã tới những nơi như cơ sở Phục Hồi Chức Năng Huấn Nghệ để lấy bản đánh giá.



Trước khi bắt đầu nộp hồ sơ dự tuyển vào các trường cao đẳng, tôi đã suy nghĩ về những điểm khác nhau giữa trường trung học phổ thông và môi trường đại học/cao đẳng. Khi tôi làm các bài kiểm tra ở trường trung học, các thầy cô đã thực hiện hỗ trợ thích ứng theo IEP của tôi. Khi tôi làm bài thi xét tuyển vào cao đẳng, chuyên viên tư vấn của trường trung học đã nộp đơn xin cho tôi được làm bài thi bằng chữ nổi Braille trong thời gian dài hơn. Tôi đã phải ký một mẫu chấp thuận để chuyên viên đó có thể chia sẻ thông tin của tôi với công ty tổ chức thi.

Khi nộp đơn vào cao đẳng, tôi đã phải quyết định xem nên nói gì với họ về tình trạng khuyết tật của tôi. Đối với tôi, kể lại câu chuyện của bản thân có thể là vấn đề riêng tư, nên tôi đã trình bày trong đơn xin dự tuyển rằng tôi bị khiếm thị, nhưng không giải thích chuyện gì đã xảy ra hay chính xác thì tình trạng đó ảnh hưởng tới tôi như thế nào. Tôi đã giữ lại một phần câu chuyện để kể cho Văn Phòng Hỗ Trợ Sinh Viên, và trong đó có một phần tôi tuyệt đối không chia sẻ với ai ngoài bạn bè thân thiết nhất. Chuyên viên tư vấn ở trường trung học đã giúp tôi lập kế hoạch về những gì cần nói liên quan tới tình trạng khuyết tật của tôi và Chuyên Viên Hỗ Trợ Khuyết Tật ở trường cao đẳng đã giúp tôi lập kế hoạch về cách trò chuyện với các giáo sư về nhu cầu của tôi.

Tôi từng gặp một số sinh viên ở trường đã không kể cho Văn Phòng Hỗ Trợ Sinh Viên về tình trạng khuyết tật của họ. Tôi nghĩ họ cảm thấy họ có thể nói với tôi về khuyết tật của họ vì tôi cũng giống họ, nhưng lại không hề muốn nói về điều đó với bất kỳ ai khác. Họ có thể giữ kín câu chuyện của mình vì khuyết tật của họ là loại mà người khác không nhìn thấy được. Họ đã không được nhận sự hỗ trợ mà họ cần, và trường cao đẳng có thể đã khắt khe hơn với họ vì lý do đó.

Tôi học tốt ở hầu hết các môn, nhưng lại gặp khó khăn với môn Hóa Học. Giáo sư không cho tôi sự hỗ trợ thích ứng mà tôi cần. Tôi đã nói chuyện với Chuyên Viên Hỗ Trợ Khuyết Tật và cô đã giúp tôi lập kế hoạch để nói chuyện với giáo sư về quyền được hỗ trợ thích ứng của mình. Tôi mừng vì mình đã luyện tập cách nói về tình trạng khuyết tật và nhu cầu của mình từ thời trung học, vì nhờ đó mà tôi dễ lên tiếng cho bản thân hơn ở trường cao đẳng.

Học cao đẳng rất vui. Tôi đã có nhiều bạn bè và học hỏi được rất nhiều. Tôi đã tham gia một nhóm sinh viên, họ đã giúp tôi cảm thấy thoải mái với chính con người mình. Những kỹ năng tôi học được ở trường trung học phổ thông đã giúp tôi có được sự tự lập mà tôi cần để vượt qua thời gian học cao đẳng. Dù đôi khi tôi vẫn gặp khó khăn, song tôi không hối hận về từng phút trải nghiệm ở trường cao đẳng của mình!



## Cuộc sống của tôi, tiếng nói của tôi: Quyền tự quyết trong vấn đề giáo dục sau trung học

- Học cách mô tả tình trạng khuyết tật và thế mạnh của bạn.
- Giải thích về sự hỗ trợ mà bạn nhận được ở các lớp học: hỗ trợ nào giúp bạn học tập, hoàn thành bài tập hoặc làm bài kiểm tra.
- Kết nối với một người hướng dẫn có thể chia sẻ trải nghiệm học cao đẳng của họ khi bị khuyết tật.
- Lựa chọn những lớp học cần thiết để đáp ứng yêu cầu tuyển sinh vào trường cao đẳng hoặc chương trình mà bạn muốn theo học.
- Tham gia các hoạt động ngoại khóa mà bạn thấy thú vị, yêu thích hoặc có ích. Sẵn sàng đón nhận rủi ro bằng cách tham gia nhiều câu lạc bộ hoặc tổ chức khác nhau.
- Đặt mục tiêu học tập, như hoàn thành một dự án trước hạn, sau đó liệt kê các bước để đạt mục tiêu, chẳng hạn như mỗi ngày làm một phần trong dự án.
- Kiểm soát thời gian biểu. Nắm được khi nào cần tới trường, lên lớp hay tham gia hoạt động. Lập kế hoạch về thời gian cần thiết để tự sắp xếp và tới nơi đúng giờ.
- Nhờ giáo viên giải thích về bài tập nếu bạn không chắc phải làm gì.
- Hỏi chuyên viên tư vấn Phục Hồi Chức Năng Huấn Nghệ (VR) về các phương án hỗ trợ thông qua VR, bao gồm cả hoàn học phí.

*Bạn đã có những kỹ năng gì? Tiếp theo, bạn muốn mình có thể làm gì?*

### Nếu bạn gặp khó khăn khi nghĩ về chuyên ngành muốn học sau khi học xong trung học phổ thông:

- Bạn không đơn độc! Nhiều học sinh cũng tự hỏi điều gì là khả thi với họ sau khi học xong trung học phổ thông.
- Suy ngẫm xem bạn thấy điều gì thú vị và muốn học về nó. Hãy tham gia các lần đánh giá chuyên tiếp để khám phá các thế mạnh của bạn.
- Trò chuyện với một thành viên trong gia đình hoặc giáo viên tin cậy về những lo ngại của bạn liên quan đến giáo dục sau trung học.



### Tiêu điểm hỗ trợ: **Gặp gỡ Văn Phòng Dịch Vụ Người Khuyết Tật**

Bạn sẽ không có IEP khi vào đại học/cao đẳng!

Dịch vụ giáo dục đặc biệt chỉ được cung cấp ở các trường công lập. Các trường sau trung học không buộc phải cung cấp các dịch vụ giống như các dịch vụ dành cho học sinh trung học phổ thông. Nếu quyết định vào đại học/cao đẳng, bạn sẽ phải yêu cầu mọi sự hỗ trợ thích ứng cần thiết. Bạn sẽ được bảo vệ khỏi sự phân biệt đối xử và có thể kỳ vọng những thứ như dốc thoải cho xe lăn, nhưng sẽ có các quy trình khác để hỗ trợ sinh viên khuyết tật.

Hãy tìm văn phòng dịch vụ người khuyết tật tại trường mà bạn muốn theo học. Văn phòng này có thể được gọi với cái tên như “hỗ trợ học tập” hay “dịch vụ hỗ trợ người khuyết tật”. Nếu bạn gặp khó khăn với việc tìm đúng văn phòng, hãy nhờ chuyên gia cố vấn hoặc nhân viên tuyển sinh của trường tìm người mà bạn có thể đề nghị hỗ trợ thích ứng và loại hỗ trợ khác.

Bạn sẽ cần cung cấp tài liệu chứng minh tình trạng khuyết tật của mình. Hãy tìm trong Tóm Lược Kết Quả Học Tập (SOP) hoặc tìm bản Đánh Giá Cá Nhân Đầy Đủ (FIE) trong IEP. Chuẩn bị để nói chuyện về những gì đã giúp ích ở thời trung học phổ thông để bạn thành công trong các lớp học.





Nếu bạn muốn biết thêm về loại hình giáo dục sau trung học của mình thì sao? Trước tiên, hãy xem bạn có thể tìm thông tin này trong IEP không. Bạn, gia đình hoặc người hỗ trợ của bạn hoàn toàn có thể nhờ một thành viên ban ARD giúp tìm thông tin đó. Nếu bạn vẫn còn câu hỏi, hãy liên lạc với TED phụ trách khu học chánh của bạn. Xem phần “**Tiêu Điểm Hỗ Trợ**” ở [trang 6](#) để tìm hiểu thêm về vai trò của TED.

### Câu hỏi cần đặt ra cho ban ARD

Tôi có thể tìm thông tin ở đâu trong IEP của tôi về việc lập kế hoạch giáo dục sau trung học?

Thế mạnh trong học tập của tôi là gì?

Lựa chọn tốt nghiệp nào là phù hợp nhất để tôi đạt được các mục tiêu học tập của mình?

Loại hỗ trợ thích ứng hay điều chỉnh nào đã giúp tôi thành công trong các lớp học của mình?

Tôi có thể nói chuyện với ai nếu vẫn còn câu hỏi về việc lập kế hoạch học đại học/cao đẳng?

### Những câu hỏi cần đặt ra cho chuyên viên tư vấn học đại học/cao đẳng và nghề nghiệp tại trường trung học phổ thông

Thời hạn thông thường để nộp đơn dự tuyển vào đại học/cao đẳng là khi nào?

Thời hạn để nộp đơn xin hỗ trợ thích ứng trong kỳ thi đầu vào (SAT, ACT, v.v.) là khi nào?

Chi phí để học đại học/cao đẳng là bao nhiêu?

Tôi sẽ cần hoàn thành những thông tin nào để nộp Đơn Xin Hỗ Trợ Sinh Viên Miễn Phí của Liên Bang (FAFSA) hoặc Đơn Xin Tiểu Bang Texas Hỗ Trợ Tài Chánh (TASFA)?

Quý vị có đề xuất học bổng nào cho tôi không?

Quý vị có biết học sinh nào từng tốt nghiệp trường này và có thể chia sẻ với tôi về trải nghiệm học đại học/cao đẳng không?

### Câu hỏi cần đặt ra cho văn phòng dịch vụ người khuyết tật tại cơ sở giáo dục đại học/cao đẳng

Yêu cầu tuyển sinh của trường/chương trình này là gì?

Họ có kỳ thi đầu vào không?

Chi phí để hoàn thành chương trình này là bao nhiêu?

Có những loại hỗ trợ nào cho sinh viên khuyết tật?

Tôi sẽ cần chuẩn bị những giấy tờ gì để được nhận dịch vụ?

Có sinh viên nào bị khuyết tật tương tự như tình trạng của tôi và sẵn lòng trò chuyện với tôi về những trải nghiệm của họ ở trường này không?

Hãy ghi các câu hỏi khác mà bạn muốn hỏi giáo viên hoặc ban ARD vào phần bỏ trống này.

## Cộng Đồng



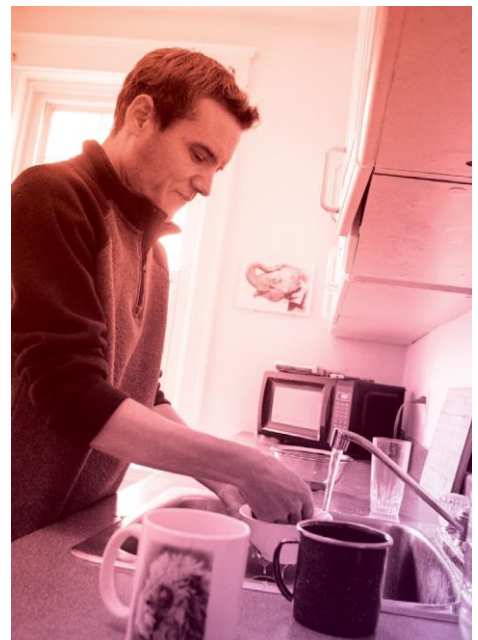
Việc có những kỹ năng và sự hỗ trợ để làm chủ cuộc sống của bản thân ở nhà và trong cộng đồng thường được gọi là **sống tự lập**. Lập kế hoạch chuyển tiếp bao gồm cân nhắc xem bạn có cần được hỗ trợ để tiếp cận cộng đồng hoàn toàn không.

Hãy nghĩ về bản thân khi ở nhà hoặc ở trường. Bạn muốn được hỗ trợ quản lý các hoạt động nào sau đây?

- Nấu ăn hoặc mua sắm hàng tạp hóa
- Dọn vệ sinh nhà cửa
- Tắm rửa, mặc quần áo hoặc chăm lo cho các nhu cầu sức khỏe
- Đi từ nhà đến nơi làm việc, các cửa tiệm, nhà của bạn bè (phương tiện đi lại)
- Lập kế hoạch cho các hoạt động vui nhộn để cùng thực hiện với bạn bè
- Tìm sự trợ giúp trong tình huống khẩn cấp
- Đảm bảo an toàn ở nhà hoặc trong cộng đồng
  
- Tôi có thể tự lo những công việc này.*

Người khuyết tật có thể sinh hoạt như những thành viên lành lặn trong cộng đồng, ngay cả khi họ cần được hỗ trợ để xử lý những công việc khi sống tự lập. Sau đây là một số ví dụ về sự hỗ trợ sống tự lập.

- » Nhân Viên Chăm Sóc Cá Nhân (PCA) tới nhà để giúp bạn làm các việc như mặc quần áo, nấu ăn hay giặt ủi
- » Dịch vụ đưa đón đặc biệt cho phép bạn tiếp cận cộng đồng mà không cần có bằng lái xe hay xe hơi riêng
- » Các hình thức trị liệu để giúp bạn học cách làm các việc ở nhà hoặc trong cộng đồng mà không cần người khác hỗ trợ
- » Công nghệ hỗ trợ để giúp bạn làm những việc như nói, viết email, tìm sự trợ giúp trong tình huống khẩn cấp hoặc sử dụng máy tính
- » Sự điều chỉnh trong nhà như dốc thoải cho xe lăn, mặt bàn bếp thấp hơn hoặc chuông báo động và chuông cửa loại rung/có đèn thay vì âm thanh



Khi bạn đặt mục tiêu cho cuộc sống khi trưởng thành của mình, hãy nghĩ về mọi sự hỗ trợ có thể giúp bạn duy trì sự tự lập. Xem phần "**Tài Chánh**" ở [trang 28](#) để tìm hiểu về sự hỗ trợ giúp bạn sống tự lập.

## Việc lập kế hoạch để sống tự lập đã giúp gì cho tôi?

### Câu chuyện của một học sinh:

Tôi là Wyatt, 24 tuổi. Tôi sống trong một căn hộ với các bạn cùng phòng. Mỗi người chúng tôi đều có phòng ngủ riêng nhưng dùng chung nhà bếp và phòng khách. Nơi chúng tôi sống ở gần một số nhà hàng rất ngon nên chúng tôi ra ngoài ăn khi có đủ tiền.

Tôi là người Điếc, nên tôi sử dụng các thứ như đồng hồ báo thức loại rung và dịch vụ tiếp âm video cho điện thoại. Tôi còn mắc chứng ADHD nên cần các hệ thống để đảm bảo mọi thứ quy củ, nếu không tôi sẽ không theo dõi được các loại hóa đơn và nhiều thứ khác.

Thời trung học phổ thông, bạn rất dễ biết mình phải làm gì, nhưng khi tốt nghiệp thì bạn phải sắp xếp chính cuộc sống của mình.

Tôi đã rất may mắn khi được lập kế hoạch chuyển tiếp với ban ARD của mình. Tôi đã lớn lên trong hệ thống chăm sóc nuôi dưỡng và tôi muốn có mọi sự hỗ trợ có thể có. Một số bạn trong hệ thống chăm sóc nuôi dưỡng mà tôi biết không có ban ARD để giúp họ lập kế hoạch cho thời điểm trưởng thành.

Giáo viên của tôi đã mời một số tổ chức tới cuộc họp ARD của tôi, họ là những tổ chức có thể chi trả cho công nghệ mà tôi cần. Người từ các tổ chức này không phải lúc nào cũng xuất hiện trong cuộc họp, nên chúng tôi đã lập một kế hoạch về cách để tôi kết nối với họ. Đôi khi, giáo viên có thể giúp tôi gọi cho các tổ chức khi ở trường. Điều đó giúp lập kế hoạch cho những điều tôi cần nói và có ai đó giúp tôi nghĩ ra các câu hỏi. Sau khi luyện tập như vậy, tôi đã có thể tự mình gọi điện thoại. Tất cả những gì tôi cần chỉ là số điện thoại.

Hệ thống chăm sóc nuôi dưỡng cũng đã giúp tôi lập kế hoạch chuyển tiếp. Tôi đã có một cuộc họp Nhóm Hỗ Trợ, nơi chúng tôi trò chuyện về các mục tiêu của tôi và những người có thể giúp tôi tập hợp, sắp xếp mọi thứ để tôi đạt được các mục tiêu của mình. Cuộc họp đó nhắc tôi nhớ lại những cuộc họp ở trường, trong đó chúng tôi bàn về việc lập kế hoạch chuyển tiếp. Tôi ước trường của tôi và nhân viên CPS nói chuyện với nhau nhiều hơn. Đôi khi, tôi cảm thấy mình giống như trái bóng bàn cứ nảy qua lại giữa các hệ thống này.

Giáo viên giáo dục đặc biệt của tôi đã gặp tôi để lập kế hoạch cho mọi thứ tôi cần làm khi trưởng thành. Tôi đã học cách thanh toán hóa đơn, giặt ủi và những công việc tương tự khi tham gia chương trình Chuẩn Bị Cho Cuộc Sống Trưởng Thành của hệ thống chăm sóc nuôi dưỡng. Tôi đã rất ngạc nhiên khi giáo viên giáo dục đặc biệt hỏi tôi về bạn bè. Những người bạn duy nhất tôi có khi đó là những người tôi quen biết ở trường. Khi tôi nghĩ xem mình đã đi chơi với ai bên ngoài trường học, thì hầu như chỉ là gia đình nhận nuôi của tôi. Chúng tôi đã lập một kế hoạch để giúp tôi tìm hiểu cách có những mối quan hệ bạn bè ngoài trường học.

Ngoài ra còn một số bất ngờ khác nữa, như đăng ký quân dịch chẳng hạn. Tôi đã cho rằng quân đội sẽ tự biết là tôi bị khuyết tật, nhưng thì ra tất cả nam giới đều cần phải đăng ký vào ngày sinh nhật 18 tuổi của mình. Việc này không giống như nhập ngũ. Mà chỉ là cho họ biết rằng bạn đã đủ tuổi để gia nhập, chứ không phải là đủ tiêu chuẩn để gia nhập.

Chuẩn bị sẵn sàng để làm người trưởng thành có thể khá vui. Bạn có quyền quyết định cách sống mình mong muốn. Bạn cũng có thể phải bỏ công sức để đảm bảo nhận được sự trợ giúp phù hợp. Lời khuyên của tôi là hãy chủ động nắm bắt thông tin. Nếu một tổ chức không gọi lại cho bạn, hãy nhớ rằng họ chỉ là những con người bình thường, giống như bạn và tôi. Đôi khi họ quá bận rộn. Hãy tiếp tục gọi hoặc thử gọi số khác cho tới khi bạn tìm được người nào đó có thể giúp. Hãy nói với những người mà bạn tin cậy những điều quan trọng đối với bạn và không ngừng phấn đấu để đạt được mục tiêu.





## Cuộc sống của tôi, tiếng nói của tôi: Quyền tự quyết để có cuộc sống tự lập

- Đặt mục tiêu cho bản thân, như lập kế hoạch cho một hoạt động cùng bạn bè.
- Lựa chọn cách sử dụng thời gian ở nhà.
- Khám phá những gì bạn làm tốt.
- Học cách mô tả thể mạnh của bạn.
- Học cách mô tả tình trạng khuyết tật của bạn và loại hỗ trợ phù hợp nhất với bạn để tự lập.
- Trò chuyện với giáo viên tin cậy và gia đình về việc chia sẻ thông tin khuyết tật với một số người trong cuộc sống của bạn.

*Bạn đã có những kỹ năng gì? Tiếp theo, bạn muốn mình có thể làm gì?*



### Tiêu điểm hỗ trợ: Gặp gỡ Trung Tâm Hỗ Trợ Sống Tự Lập

Bạn có biết, trên khắp Texas có nhiều nơi giúp người khuyết tật đạt được mục tiêu sống tự lập của họ không? Ở Texas có 27 Trung Tâm Hỗ Trợ Sống Tự Lập (CIL). CIL địa phương có thể cung cấp các dịch vụ như:

- » **Thông tin và giới thiệu** – giúp tìm thông tin và tài nguyên bạn cần để đạt được các mục tiêu của mình.
- » **Đào tạo các kỹ năng Sống Tự Lập** – được đào tạo các kỹ năng hàng ngày cụ thể, cần thiết để sống tự lập, như chuẩn bị bữa ăn.
- » **Tự vấn** – hiểu rõ hơn về tình trạng khuyết tật của bạn và giúp đặt ra mục tiêu, đạt được mục tiêu.
- » **Tự biện hộ** – được đào tạo kỹ năng tự biện hộ và hỗ trợ lên tiếng yêu cầu hỗ trợ thích ứng, quyền tiếp cận bình đẳng và các quyền khác.
- » **Dịch vụ chuyển tiếp** – được giúp chuyển từ viện điều dưỡng và cơ sở chăm sóc khác về nhà và cơ sở nội trú trong cộng đồng hoặc giúp chuyển tiếp từ bậc trung học phổ thông sang cơ hội việc làm và giáo dục sau trung học.

Hãy liên lạc với CIL gần nhất để tìm hiểu xem bạn có đủ điều kiện nhận các dịch vụ này hay không. Gọi số 2-1-1 để tìm CIL của bạn.



Nếu bạn muốn biết thêm về kế hoạch sống tự lập của mình thì sao? Trước tiên, hãy xem bạn có thể tìm thông tin này trong IEP không. Bạn, gia đình hoặc người hỗ trợ của bạn hoàn toàn có thể nhờ một thành viên ban ARD giúp tìm thông tin đó. Nếu bạn vẫn còn câu hỏi, hãy liên lạc với TED phụ trách khu học chánh của bạn. Xem phần “**Tiêu Điểm Hỗ Trợ**” ở [trang 6](#) để tìm hiểu thêm về vai trò của TED.

### Câu hỏi cần đặt ra cho ban ARD

Tôi có cần được hỗ trợ để sống tự lập tại nhà hay ngoài cộng đồng khi tôi là người trưởng thành không?

(Nếu bạn không cần được hỗ trợ, hãy bỏ qua phần này)

Quý vị đề xuất loại hỗ trợ nào?

Thế mạnh của tôi cho việc sống tự lập là gì?

Tôi có thể tìm thông tin về việc sống tự lập ở đâu trong IEP?

Có lớp học nào mà tôi có thể tham gia để học hỏi thêm kỹ năng phục vụ cho cuộc sống tự lập không?

Tôi nên liên lạc với tổ chức nào về dịch vụ hỗ trợ sống tự lập cho người trưởng thành?

Tôi có thể nói chuyện với ai nếu vẫn còn câu hỏi về việc lập kế hoạch sống tự lập?

### Câu hỏi cần đặt ra cho CIL địa phương

Quý vị cung cấp các loại dịch vụ gì?

Tôi có đủ điều kiện nhận dịch vụ nào trong số đó không?

Quý vị có thể khuyến nghị tôi liên lạc với tổ chức nào khác trong khu vực để hỏi về các dịch vụ không?

Hãy ghi các câu hỏi khác mà bạn muốn hỏi giáo viên hoặc ban ARD vào phần bỏ trống này.

## Tài Chánh



Tới lúc này, có lẽ bạn đã nghĩ về tiền bạc theo nhiều cách. Có thể bạn đã quyết định cách chi tiêu tiền trợ cấp của mình. Có thể bạn đã nghe gia đình nói chuyện về việc chi trả các hóa đơn. Có thể bạn đã có một công việc giúp bạn có lương. Khi trở thành người lớn, những quyết định về tiền bạc mà bạn cần đưa ra sẽ tăng lên.

Vài trang tiếp theo sẽ mô tả một số phương án hỗ trợ tài chánh dành cho người trưởng thành bị khuyết tật. Hãy nghĩ về bất cứ sự hỗ trợ tài chánh nào mà bạn có thể cần tới để:

- » Có một nơi sinh sống trong **cộng đồng**
- » Quản lý và chi trả chi phí **chăm sóc sức khỏe**
- » Vừa có **ngành nghiệp**, vừa tiếp tục nhận quyền lợi cho người khuyết tật
- » Trả chi phí học **đại học/cao đẳng** hoặc chương trình giáo dục sau trung học khác

Khi bạn khám phá ra các phương án đó, hãy lưu ý rằng bạn sẽ phải đủ tiêu chuẩn để nhận dịch vụ. Việc đủ tiêu chuẩn nhận dịch vụ bao gồm:

- » Văn kiện về tình trạng khuyết tật của bạn
  - Định nghĩa “khuyết tật” có thể khác nhau tùy theo chương trình.
  - Văn kiện cần thiết để chứng minh là bạn có khuyết tật sẽ khác nhau tùy theo chương trình.
- » Quy trình nộp đơn
  - Thời hạn nộp đơn trước khi bạn hy vọng nhận dịch vụ có thể khác nhau. Với một số chương trình, bạn cần liên lạc với một tổ chức nhiều năm trước khi có thể nhận dịch vụ. Với những chương trình khác, bạn cần chờ cho tới gần thời điểm muốn nhận dịch vụ.
  - Bạn có thể phải trải qua một quy trình tái xác định tính đủ điều kiện trong thời gian nhận dịch vụ.
- » Thu nhập và chi phí có thể ảnh hưởng tới tính đủ điều kiện
  - Thu nhập của gia đình bạn có thể được đưa vào cân nhắc ở một số chương trình, tùy theo độ tuổi của bạn.
  - Thu nhập của bạn có thể được đưa vào cân nhắc ở một số chương trình nếu bạn có việc làm trả lương.
  - Các chi phí liên quan tới khuyết tật, chẳng hạn như chi phí trang thiết bị y tế, đôi khi có thể được khấu trừ vào thu nhập của bạn.
  - Các khoản tiết kiệm khác hoặc tiền bạn nhận được có thể được đưa vào khi xác định tính hội đủ điều kiện.



Giờ đây, bạn đã biết những vấn đề cần cân nhắc để đủ điều kiện nhận các dịch vụ, hãy xem các trang sau để tìm thông tin về các chương trình tài chính cụ thể nhằm hỗ trợ các mục tiêu của bạn về **cộng đồng** (bao gồm cả chăm sóc sức khỏe), **nghề nghiệp** và **học đại học/cao đẳng**.



### Cộng Đồng, bao gồm Miễn Chi Phí Quản Lý Sức Khỏe

#### Của Medicaid

“Vào danh sách đi!” Có thể bạn sẽ nghe thấy cụm từ này rất nhiều lần khi lập kế hoạch cho cuộc sống trưởng thành với tình trạng khuyết tật. Danh sách này là danh sách quan tâm tới chương trình miễn chi phí Medicaid của Texas. Đôi khi, danh sách quan tâm được gọi là “danh sách chờ”, vì cư dân Texas thường phải chờ hơn 10 năm mới được nhận dịch vụ mà họ đủ điều kiện nhận!

Các chương trình miễn chi phí Medicaid bao gồm các dịch vụ cho phép người khuyết tật sống tự lập trong cộng đồng của họ. Một số ví dụ về các dịch vụ bao gồm trị liệu, nhân viên chăm sóc trực tiếp và điều chỉnh nhà ở.

Dưới đây là bảy chương trình miễn chi phí Medicaid ở Texas. Mỗi chương trình đều có danh sách quan tâm riêng. Hãy cân nhắc điền tên của bạn vào tất cả các danh sách quan tâm nếu chưa điền. Gia đình có thể điền tên bạn nếu bạn không thể. Hãy thực hiện ngay hôm nay! Bạn luôn có thể từ chối dịch vụ nếu không cần tới sau này.

Nếu bạn đã có tên trong danh sách quan tâm và đang chờ dịch vụ, hãy nhớ kiểm tra trạng thái (hoặc kiểm tra trạng thái của con em bạn) mỗi năm vào thời gian gần ngày sinh nhật để chắc chắn là bạn vẫn còn hiện diện trong danh sách đó.

- » Dịch Vụ Hỗ Trợ và Trợ Giúp Sinh Hoạt Cộng Đồng (CLASS) — mọi lứa tuổi
- » Người Mù - Điếc Đa Khuyết Tật (DBMD) — mọi lứa tuổi
- » Dịch Vụ Tại Gia và trong Cộng Đồng (HCS) — mọi lứa tuổi
- » Chương Trình Cho Trẻ Em Phụ Thuộc về Y Tế (MDCP) — từ 20 tuổi trở xuống
- » Dịch Vụ Tại Gia và Trong Cộng Đồng (HCBS) STAR+PLUS — mọi lứa tuổi
- » Sinh Hoạt Tại Nhà Texas (TxHml) — mọi lứa tuổi
- » Dịch Vụ Trao Quyền Cho Thanh Thiếu Niên (YES) — từ 3 tới 18 tuổi

#### Medicare/Medicaid

*Medicaid* cung cấp bảo hiểm sức khỏe cho người lớn có thu nhập thấp, trẻ em, phụ nữ có thai, người cao niên và người khuyết tật đủ điều kiện. *Medicare* cung cấp bảo hiểm sức khỏe cho người từ 65 tuổi trở lên và một số thanh thiếu niên khuyết tật nhất định. Một số người đủ điều kiện hưởng cả Medicaid và Medicare.

**Tài khoản Đạt Được Trải Nghiệm Cuộc Sống Tốt Hơn (ABLE)** Tài khoản ABLE là tài khoản tiết kiệm đặc biệt, cho phép người khuyết tật nhận lương hoặc tiết kiệm tiền mà không bị mất các quyền lợi dành cho người khuyết tật như SSI hay Medicaid.

### Chương Trình Quyền Lợi Khuyết Tật An Sinh Xã Hội

- » Thu Nhập An Sinh Bổ Sung (SSI) tài trợ chi phí sinh hoạt cho trẻ em hoặc người trưởng thành bị khuyết tật.
- » Bảo Hiểm Khuyết Tật An Sinh Xã Hội (SSDI) tài trợ cho người lao động khuyết tật và người phụ thuộc của họ
- » Quyền Lợi Khuyết Tật Trẻ Em (Con Em của Người Lớn bị Khuyết Tật) tài trợ dựa trên mức đóng góp của cha/mẹ cho An Sinh Xã Hội trong suốt quá trình làm việc



### Nghề Nghiệp

#### Các Chương Trình Khích Lệ Làm Việc

Bạn sẽ có các lựa chọn để kiếm một khoản thu nhập mà không mất quyền sử dụng dịch vụ. Nếu bạn được nhận hỗ trợ tài chính hoặc quyền lợi y tế, hãy hỏi chuyên viên tư vấn Phục Hồi Chức Năng Huấn Nghề (VR) về các hình thức khích lệ làm việc như:

- » Loại Trừ Thu Nhập Do Lao Động của Sinh Viên (SEIE)
- » Chi Phí Làm Việc Liên Quan tới Khiếm Khuyết (IRWE)
- » Chi Phí Công Việc cho Người Mù (BWE)
- » Kế Hoạch Đạt Sự Tự Chu Cấp (PASS)
- » Giai Đoạn Thứ Việc (TWP)
- » Gia Hạn Giai Đoạn Đủ Điều Kiện (EPE)
- » Thời Gian Ân Hạn
- » Ticket to Work (TTW)

Xem phần “**Nghề Nghiệp**” bắt đầu từ [trang 14](#) để biết thông tin về các loại hỗ trợ VR.



### Trường Đại Học/Cao Đẳng

- » Có sự hỗ trợ tài chính và học bổng dành cho người có và không có khuyết tật. Bạn có thể đủ khả năng nộp đơn xin học bổng dựa trên tình trạng khuyết tật cụ thể của mình hoặc hoàn cảnh khác liên quan tới khuyết tật.
- » Điền Đơn Xin Hỗ Trợ Sinh Viên Miễn Phí của Tiểu Bang (FAFSA) là bước đầu tiên để tìm hiểu thêm về hỗ trợ tài chính và các cơ hội trang trải chi phí học đại học/cao đẳng khác. Hãy tham khảo các câu hỏi cần đặt ra cho chuyên viên tư vấn của trường trung học phổ thông tại [trang 23](#) về việc nộp đơn xin FAFSA.
- » Một số người đủ điều kiện nhận dịch vụ thông qua VR có thể được bồi hoàn học phí hoặc tài trợ các chi phí học đại học/cao đẳng khác. Hãy hỏi chuyên viên tư vấn VR của bạn về các lựa chọn này.

## Việc lập kế hoạch tài chính đã giúp gì cho tôi? Câu chuyện của một phụ huynh:

Con gái tôi, Lucia, hiện đã 28 tuổi. Con bé thích dành thời gian bên bạn bè, khiêu vũ và đi ăn tại nhà hàng. Con bé bị khuyết tật trí tuệ, một chứng rối loạn co giật, và bị mù - điếc. Cháu may mắn vì có một đại gia đình, nên không bao giờ thấy buồn chán! Lúc nào cũng có người ở gần để đi chơi cùng.

Lucia đủ điều kiện nhận dịch vụ giáo dục đặc biệt từ lúc mới sanh. Chuyên gia trị liệu và giáo viên của con bé khuyên chúng tôi “vào danh sách”, nhưng chúng tôi quá bận rộn khi phải cố gắng điều chỉnh theo mọi thứ con bé cần.

Chúng tôi cũng hy vọng tình trạng khuyết tật của cháu sẽ khá hơn khi cháu lớn lên.

Nếu có thể quay ngược thời gian, chúng tôi sẽ ghi danh vào danh sách quan tâm để được miễn chi phí Medicaid ngay khi con bé được chẩn đoán lần đầu. Cuối cùng thì chúng tôi đã đưa tên con bé vào danh sách khi cháu 15 tuổi, sau khi bắt đầu bị co giật.

Khi Lucia lên 17, ban ARD của chúng tôi nói rằng chúng tôi sẽ mất quyền ra quyết định thay con bé khi cháu đủ 18 tuổi, ngay cả khi tình trạng khuyết tật khiến cháu khó hiểu được các lựa chọn hay ra những quyết định lớn. Chúng tôi đã mất rất nhiều thời gian suy nghĩ về quyền giám hộ. Và chúng tôi đã quyết định rằng để gia đình quyết định một số vấn đề thay Lucia là tốt nhất. Một thẩm phán đã trao quyền giám hộ hạn chế cho các mục đích tài chính và y tế. Tôi mừng vì chúng tôi đã có thời gian để cả nhà cùng lập kế hoạch, từ đó sẵn sàng để hỗ trợ các mục tiêu của Lucia. Con bé giúp chúng tôi ra quyết định bằng cách cho chúng tôi biết là nó thích bác sĩ hay y tá, hoặc lựa chọn một việc thú vị để làm sau khi uống thuốc chống co giật.

Lucia đã đủ điều kiện nhận dịch vụ giáo dục đặc biệt sau khi tốt nghiệp. Cả nhà đã cùng tới lễ mừng tốt nghiệp và Lucia đã rất vui! Chúng tôi xem con bé như một học sinh đã tốt nghiệp, nhưng cháu sẽ trở lại học chương trình 18+ vào năm tới. Điều đó đã giúp chúng tôi rất nhiều, vì chúng tôi đã bắt đầu suy nghĩ xem một ngày của con bé sẽ ra sao và chúng tôi có thể hỗ trợ cho lịch biểu của cháu như thế nào. Chúng tôi đã tới thăm một số chương trình ban ngày cho người trưởng thành trong khu vực và không tìm thấy thứ gì phù hợp với các mục tiêu của con bé. Chúng tôi đã làm việc với giáo viên của cháu để suy nghĩ xem nên tìm kiếm điều gì khi phỏng vấn tìm nhân viên chăm sóc cá nhân. Thật khó để tìm được một người hiểu ngôn ngữ ký hiệu xúc giác từ trước, nên chúng tôi đã nói chuyện với giáo viên VI và chuyên gia trị liệu âm ngữ của Lucia để tìm hiểu cách dạy mọi người trong cuộc đời con bé cách giao tiếp với con bé.

Việc lập kế hoạch chuyển tiếp đã giúp chúng tôi hiểu nên kết nối với tổ chức nào để có được mọi sự hỗ trợ phù hợp khi con bé tốt nghiệp. Chúng tôi muốn Lucia biết tự lập và trở thành một phần của cộng đồng. Chúng tôi cũng biết là con bé sẽ cần được hỗ trợ rất nhiều. Đôi khi, chúng tôi cảm thấy khó lòng hình dung một cuộc sống tốt đẹp cho con bé, nên hãy nghe tôi, cảm thấy choáng ngợp cũng là điều bình thường! Hãy tiếp tục đặt câu hỏi, và bạn sẽ tìm được lối đi hướng tới một cuộc đời phù hợp cho mình và gia đình.







## Cuộc sống của tôi, tiếng nói của tôi: Quyền tự quyết trong việc quản lý tiền bạc

- Nghĩ về sự khác nhau giữa những thứ bạn “cần” và những thứ bạn “muốn”.
- Tìm một hệ thống lập ngân sách phù hợp với bạn. Hãy luyện tập cách chi tiêu, tiết kiệm và chia sẻ tiền bạc theo những cách giúp bạn đạt được các mục tiêu của mình.
- Biết các quyền của bạn về những người có thể xem hoặc chia sẻ thông tin về tiền của bạn.
- Xem lại hồ sơ tài chính của bạn và nhờ người bạn tin tưởng giúp bạn hiểu ý nghĩa của hồ sơ tài chính đối với ngân sách của bạn.
- Tham gia khóa đào tạo quản lý tiền bạc. Bạn có thể học cách quản lý tiền bạc trong các lớp học ở trường trung học phổ thông hoặc các dịch vụ như HCS hay Trung Tâm Hỗ Trợ Sống Tự Lập (CIL) địa phương.

*Bạn đã có những kỹ năng gì? Tiếp theo, bạn muốn mình có thể làm gì?*



### Tiêu điểm hỗ trợ: Gặp gỡ Phối Trí Viên Dịch Vụ LIDDA

Một trong các chương trình tại cộng đồng được cung cấp thông qua ủy ban Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh (HHS) được gọi là **quản lý người khuyết tật trí tuệ và phát triển địa phương (LIDDA)**. LIDDA dành cho những người đáp ứng các tiêu chí về khuyết tật hoặc tiêu chí khác về dịch vụ khủng hoảng. Bạn có thể xem LIDDA như một nơi tập trung toàn bộ mọi hỗ trợ về y tế, xã hội, giáo dục và hỗ trợ khác sẽ trợ giúp bạn nâng cao chất lượng cuộc sống và tham gia vào cộng đồng. Người có thể giúp bạn định hướng dịch vụ có thể được gọi là “phối trí viên dịch vụ” hoặc “nhân viên quản lý trường hợp”.

Phối trí viên dịch vụ LIDDA có thể:

- » Điều hành các cuộc họp xây dựng Kế Hoạch Do Cá Nhân Chi Phối (PDP). Kế hoạch này liệt kê các mục tiêu quan trọng đối với bạn, dựa trên những gì bạn chia sẻ trong cuộc họp PDP của mình. Những người gần gũi nhất với bạn cũng có thể chia sẻ những gì họ biết về điều quan trọng đối với bạn.
- » Xây dựng một Kế Hoạch Chăm Sóc Cá Nhân (IPC). Kế hoạch này liệt kê tất cả các dịch vụ từ HCS và những tổ chức khác mà bạn sẽ nhận cho năm đó.
- » Chỉ dẫn bạn tới các dịch vụ và quyền lợi khác có thể giúp bạn duy trì sự tự lập

Ngoài ra còn có các chương trình tại cộng đồng khác được gọi là **quản lý sức khỏe tâm thần địa phương (LMHA)** và **quản lý sức khỏe hành vi địa phương (LBHA)** để điều phối dịch vụ cho những người cần được hỗ trợ quản lý bệnh trạng tâm thần. LBHA cũng có thể trợ giúp về vấn đề lạm dụng chất kích thích.

Hãy liên lạc với cơ quan quản lý địa phương nếu bạn cần các dịch vụ để sống tự lập vào bất cứ thời điểm nào trong đời. Để tìm cơ quan quản lý tại địa phương, xin truy cập trang web của ủy ban Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh (HHS): [hhs.texas.gov/about-hhs/find-us/where-can-i-find-services](https://hhs.texas.gov/about-hhs/find-us/where-can-i-find-services)



Nếu bạn muốn biết thêm về kế hoạch hỗ trợ tài chính của mình thì sao? Trước tiên, hãy xem bạn có thể tìm thông tin này trong IEP không. Bạn, gia đình hoặc người hỗ trợ của bạn hoàn toàn có thể nhờ một thành viên ban ARD giúp tìm thông tin đó. Nếu bạn vẫn còn câu hỏi, hãy liên lạc với TED phụ trách khu học chánh của bạn. Xem phần “**Tiêu Điểm Hỗ Trợ**” ở [trang 6](#) để tìm hiểu thêm về vai trò của TED.

#### **Câu hỏi cần đặt ra cho ban ARD**

Tôi có cần được hỗ trợ để quản lý tiền bạc khi là người trưởng thành không? Nếu có, quý vị đề xuất loại hỗ trợ nào?

Học sinh cùng trường với tôi có thể học kỹ năng dự toán và quản lý tiền bạc ở đâu?

Tôi có thể học những kỹ năng nào ở trường để giúp tôi quản lý tiền bạc khi trưởng thành?

Làm thế nào để luyện tập chia sẻ thông tin về tình trạng khuyết tật của tôi và sự hỗ trợ phù hợp với tôi để quản lý tiền bạc?

Có tổ chức nào có thể giúp ích cho nhu cầu lập kế hoạch tài chính của tôi không?

#### **Câu hỏi cần đặt ra cho người đại diện tổ chức**

Người đại diện này là bất cứ ai ở bên ngoài trường mà có thể giúp bạn tìm hiểu các phương án hỗ trợ tài chính. Họ có thể là nhà cung cấp dịch vụ, Hỗ Trợ Chương Trình Khích Lệ Làm Việc (WIPA) hoặc ai đó từ một CIL.

Tôi đủ điều kiện nhận những dịch vụ nào?

Tôi phải cung cấp những văn kiện nào khi nộp đơn xin nhận dịch vụ?

Thu nhập của gia đình hay cá nhân có được cân nhắc khi xét tính đủ điều kiện không?

Nếu tôi nhận dịch vụ từ chương trình khác, điều đó có ảnh hưởng tới tính đủ điều kiện của tôi cho chương trình của quý vị không?

Quý vị cung cấp dịch vụ bắt đầu từ lứa tuổi nào? Có giới hạn độ tuổi được nhận dịch vụ không?

Có danh sách chờ nhận dịch vụ không? Khi nào tôi nên nộp đơn?

Tôi cần gửi những thông tin nào sau khi bắt đầu nhận dịch vụ?

Quý vị có thể khuyến nghị cho tôi tổ chức hay chương trình nào khác không?

# Sức Khỏe



Hãy nghĩ về lần gần nhất bạn đi khám bác sĩ. Ai là người đặt lịch hẹn khám cho bạn? Ai đã nói chuyện với bác sĩ? Hồ sơ từ lần khám đó đang ở đâu? Những câu hỏi này là một phần trong quá trình lập kế hoạch chuyển tiếp sang dịch vụ chăm sóc sức khỏe người trưởng thành.

Sức khỏe của bạn bao gồm sức khỏe thể chất và cảm xúc. Một số người cần thăm khám đều đặn với bác sĩ hoặc chuyên gia trị liệu để quản lý sức khỏe, trong khi những người khác thỉnh thoảng mới cần đi khám. Một số người cần được bác sĩ hỗ trợ nhiều hơn trong thời gian hồi phục sau một chấn thương hoặc điều chỉnh theo một loại thuốc mới, và dần dần họ sẽ cần ít sự hỗ trợ hơn. Mỗi người trưởng thành đều cần ra quyết định về sức khỏe của họ trong đời.

Bác sĩ điều trị cho trẻ em được gọi là bác sĩ nhi khoa. Khi trẻ em lớn lên, họ cần tìm một bác sĩ điều trị cho người trưởng thành. Khi đủ 18 tuổi, việc chăm sóc sức khỏe của bạn sẽ có một số thay đổi quan trọng.

- » Thông tin y tế của bạn không được phép bị chia sẻ khi chưa có sự cho phép của bạn.
- » Bác sĩ sẽ nói chuyện với bạn thay vì gia đình bạn.
- » Bạn có thể nhờ ai đó giúp bạn hiểu các lựa chọn y tế, ra quyết định về sức khỏe của bạn hoặc nói với bác sĩ mong muốn của bạn.
- » Bạn có thể đề nghị bác sĩ cho phép người bạn tin tưởng xem hồ sơ bệnh án của bạn.
- » Bạn có thể nhờ bạn bè hoặc người nhà đáng tin cậy hỗ trợ để ra quyết định về sức khỏe của bạn.

Bạn sẽ có các lựa chọn để thanh toán chi phí chăm sóc sức khỏe. Bạn có thể có bảo hiểm tư nhân hoặc có thể được bảo hiểm thông qua việc làm. Bạn có thể tiếp tục sử dụng bảo hiểm của cha mẹ. Bạn có thể đủ điều kiện hưởng Medicaid hoặc Medicare. Xem phần “**Tài Chánh**” ở [trang 28](#) để biết thêm các nguồn lực khác liên quan tới việc thanh toán chi phí chăm sóc sức khỏe.

Hãy nghĩ về mọi sự hỗ trợ mà bạn muốn để quản lý sức khỏe của mình.

- Tìm một bác sĩ hoặc bác sĩ chuyên khoa mới.
- Đặt lịch hẹn khám.
- Giải thích nhu cầu sức khỏe.
- Quản lý thông tin y tế, bao gồm cả bảo hiểm.
- Hiểu các lựa chọn hoặc truyền đạt quyết định về vấn đề chăm sóc sức khỏe.
- Mua thuốc theo toa và mua bổ sung thuốc theo khuyến nghị.
- Dùng thuốc theo toa.
- Tôi có thể tự lo những việc này.*



## Việc lập kế hoạch chuyển tiếp về chăm sóc sức khỏe đã giúp gì cho tôi? Câu chuyện của một học sinh:

**X**in chào, tôi là Lorelee. Khi tôi lên 8, tôi bị tai nạn xe hơi và các bác sĩ nói với gia đình rằng tôi có thể không sống nổi do các chấn thương. Vậy mà giờ tôi đã 27 tuổi, đã điều chỉnh để phù hợp với rất nhiều điều phải làm trong cuộc sống trưởng thành.

Kể từ tai nạn xe hơi năm đó, tôi đã học cách sử dụng xe lăn chỉnh hướng bằng đầu và một chiếc máy để nói. Tôi có một người hỗ trợ để giúp tôi làm các việc như ăn uống và mặc quần áo. Vợ chồng tôi sống trong một căn hộ thông tầng, ngay bên cạnh một cặp đôi thực sự thú vị. Mỗi tuần chúng tôi lại tổ chức Tiệc Tối Chủ Nhật và mời hàng xóm cùng bạn bè khác tham dự.



Việc lập kế hoạch chuyển tiếp từ thời trung học phổ thông thật đầu khá đáng sợ, vì tôi không thể tưởng tượng được một cuộc sống không có cha mẹ cận kề giúp đỡ. Cha tôi đã đặt lịch mọi cuộc hẹn khám với bác sĩ và mẹ kể luôn đi cùng tôi để giải thích những điều họ cần biết về tình trạng khuyết tật của tôi. Mẹ cũng đã giúp họ hiểu về con người thực sự của tôi, bạn biết không? Như là con người bên ngoài chiếc xe lăn này vậy. Thật tốt khi có người làm điều đó, vì tôi khó mà nói được khi ở trong tình huống căng thẳng hoặc khi tôi nghĩ rằng người ta đang xem thường mình. Tôi từng cứ thế câm nín.

Ban ARD của tôi đã nói về sự hỗ trợ mà tôi có thể cần tới sau khi tốt nghiệp, và tôi nhớ khi đó mình đã nghĩ: “có việc gì mà mình không cần hỗ trợ sao?” Tôi đã không thể hình dung nổi “tự lập” có dáng hình ra sao với tôi. Họ đã chia thành những bước nhỏ để tôi có thể thực hiện mỗi năm. Gia đình tôi đã đặt lịch hẹn khám với bác sĩ nhi khoa để bàn về việc tìm một bác sĩ điều trị cho người trưởng thành. Tôi đã đặt một vài câu hỏi trong lần gặp đó. Khi chúng tôi tìm được một bác sĩ mới, mẹ kể đã đi cùng tôi trong vài lần hẹn khám đầu tiên, nhưng mẹ ở lại phòng chờ trong khi tôi một mình nói chuyện với bác sĩ. Những điều như vậy đã giúp tôi dần tự tin hơn.

Ở trường, giáo viên đã giúp tôi lập trình thiết bị để nhanh chóng chia sẻ thông tin về tôi. Chức năng này đã giúp ích khi tôi bị căng thẳng và không nói được gì. Chuyên gia trị liệu âm ngữ đã giúp tôi tìm một ứng dụng cho điện thoại để lưu thông tin y tế. Tôi đã tập nói về mình và đặt câu hỏi với giáo viên cũng như y tá nhà trường. Ở nhà, chúng tôi đã lập ra một bản tóm lược y tế mà tôi có thể sử dụng trong các lần thăm khám. Tôi luôn cập nhật bản này, đặc biệt là khi có thay đổi về thuốc hoặc khi tôi có bảo hiểm mới. Mỗi lần tới khám, tôi lại cùng bác sĩ xem lại để chắc chắn là tôi không bỏ sót điều gì. Chúng tôi bổ sung mọi lần thăm khám với các bác sĩ chuyên khoa khác.

Chồng tôi có Giấy Ủy Quyền để ra quyết định y tế khi tôi bệnh quá nặng và không thể tự nói. Chúng tôi thuê rồi sa thải người chăm sóc cá nhân. Chúng tôi không bao giờ buồn chán! Chúng tôi luôn bận rộn với công việc, bạn bè, hoạt động giải trí và thủ tục giấy tờ để quản lý sự hỗ trợ và duy trì cuộc sống khỏe mạnh, tự lập.



## Cuộc sống của tôi, tiếng nói của tôi: Quyền tự quyết về chăm sóc sức khỏe

- Đưa ra lựa chọn và đặt mục tiêu cho sức khỏe, như tập thể dục hoặc thói quen ăn uống lành mạnh.
- Học cách mô tả tình trạng khuyết tật của bạn và quyết định xem bạn cảm thấy thoải mái khi nói chuyện với ai về nhu cầu y tế/vấn đề chăm sóc sức khỏe cá nhân của mình.
- Biết các quyền của bạn về những người có thể xem và chia sẻ thông tin y tế của bạn.
- Tập quản lý việc chăm sóc sức khỏe cho mình bằng cách mang theo thẻ bảo hiểm, đặt lịch hẹn khám với bác sĩ hoặc hỏi ít nhất một câu hỏi trong mỗi lần thăm khám.
- Lưu các thông tin như tên bác sĩ, bảo hiểm và thông tin liên lạc khẩn cấp ở nơi mà bạn có thể dễ dàng tìm thấy, chẳng hạn như trong một ứng dụng nào đó trên điện thoại thông minh.
- Biết nơi giữ hồ sơ bệnh án và sức khỏe của mình. Nhờ người bạn tin cậy giúp bạn hiểu ý nghĩa của các hồ sơ này đối với bạn.
- Lập một bản tóm lược y tế dài một trang. Trò chuyện với một bác sĩ hay thành viên đáng tin cậy trong gia đình về những gì cần ghi vào bản này.

*Bạn đã có những kỹ năng gì? Tiếp theo, bạn muốn mình có thể làm gì?*



## Tiêu điểm hỗ trợ: Gặp gỡ Nhân Viên Quản Lý Trường Hợp Medicaid

Nếu được hưởng Medicaid, bạn có thể được phân công một nhân viên quản lý trường hợp để giúp bạn quản lý quyền lợi. Medicaid hoặc chương trình bảo hiểm sức khỏe của Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe Trẻ Em (CHIP) có cung cấp phối trí viên dịch vụ. Nhân viên quản lý trường hợp có thể giúp bạn hiểu các lựa chọn để hỗ trợ nhu cầu sức khỏe của bạn. Ví dụ: bạn có thể hỏi nhân viên quản lý trường hợp về:

- » Việc tìm và nhận dịch vụ cho sức khỏe thể chất và cảm xúc của bạn
- » Các quyền lợi như chăm sóc cá nhân
- » Giới thiệu tới bác sĩ chuyên khoa
- » Đưa đón tới cuộc hẹn khám với bác sĩ
- » Giới thiệu tới các tổ chức cộng đồng để trợ giúp về nhu cầu ngoài y tế
- » Các dịch vụ không được Medicaid bao trả, như trợ giúp về thực phẩm và nhà ở
- » Dịch vụ khác để hỗ trợ các mục tiêu cho cuộc đời bạn

Nếu muốn hưởng Medicaid, bạn có thể liên hệ số 2-1-1 để hỏi về tính đủ điều kiện hưởng quyền lợi, bao gồm cả hạn mức thu nhập. Bạn cũng có thể hỏi về:

- » Cách sử dụng quy trình “khấu trừ chi tiêu” để trừ chi phí y tế vào thu nhập của mình
- » Chương trình “buy-in” hoạt động như thế nào đối với trẻ khuyết tật trong các gia đình có thu nhập quá cao để hưởng Medicaid

Bạn cũng có thể xem mình có đủ điều kiện hay không và nộp đơn bằng cách truy cập [YourTexasBenefits.com](http://YourTexasBenefits.com).



Nếu bạn muốn biết thêm về kế hoạch chăm sóc sức khỏe của mình thì sao? Trước tiên, hãy xem bạn có thể tìm thông tin này trong IEP không. Bạn, gia đình hoặc người hỗ trợ của bạn hoàn toàn có thể nhờ một thành viên ban ARD giúp tìm thông tin đó. Nếu bạn vẫn còn câu hỏi, hãy liên lạc với Người Được Chỉ Định Hỗ Trợ Chuyển Tiếp & Việc Làm TED phụ trách khu học chánh của bạn. Xem phần “**Tiêu Điểm Hỗ Trợ**” ở [trang 6](#) để tìm hiểu thêm về vai trò của TED.

### Câu hỏi cần đặt ra cho ban ARD

Tôi có cần được hỗ trợ để quản lý sức khỏe của mình khi là người trưởng thành không? Nếu có, quý vị đề xuất loại hỗ trợ nào?

Tôi có thể học những kỹ năng nào ở trường có thể giúp tôi quản lý sức khỏe của mình khi trưởng thành?

Có tổ chức nào có thể giúp ích cho nhu cầu chăm sóc sức khỏe của tôi không?

### Câu hỏi cần đặt ra cho bác sĩ nhi khoa của bạn

Khi nào tôi phải chuyển sang một bác sĩ khác với tư cách bệnh nhân trưởng thành?

Bác sĩ có thể đề xuất cho tôi bác sĩ nào để thăm khám khi tôi trưởng thành không?

Bác sĩ mới sẽ cần biết những gì về tôi?

Hãy ghi các câu hỏi khác mà bạn muốn hỏi giáo viên hoặc ban ARD vào phần bỏ trống này.

# Các Bước Tiếp Theo



## Các bước tiếp theo: Cách lập kế hoạch cho tương lai của bạn

Bạn và gia đình có thể hỏi: Hiện tại chúng tôi nên làm gì để chuẩn bị cho cuộc sống của người trưởng thành? Chúng tôi nên bắt đầu từ đâu?

Vui lòng đọc từng mục trong danh sách bên dưới. Có các **kỹ năng** (những điều cần *học*) và **hoạt động** (những điều cần *làm*). **Bắt đầu từ danh sách cho độ tuổi hiện tại của bạn.** Đánh dấu hoàn tất những mục mà bạn đã thực hiện xong (*hoàn tất*) và hiện đã bắt đầu (*đang thực hiện*) hoặc không áp dụng cho bạn (*không cần*).

Tra lại để xem bạn có bỏ sót mục nào khi còn nhỏ không. Sau đó, hãy hướng về phía trước để xem bước tiếp theo là gì.

Xem lại tất cả các mục “đang thực hiện” để bắt đầu lập danh sách riêng của bạn về những điều bạn cần *học* hoặc *làm*. Xem phần “**Hỗ Trợ**” bắt đầu từ [trang 43](#) để tìm hiểu các vai trò và tổ chức có thể trợ giúp bạn.

Hít thở sâu và nhớ rằng bạn có thể dần thực hiện những điều này theo thời gian. Nhiều học sinh và gia đình lo lắng về cuộc sống sau trung học. Hãy thực hiện từng bước một.

Sử dụng danh sách của bạn để trò chuyện với ban ARD và những người khác có thể hỗ trợ bạn lập kế hoạch chuyển tiếp sang tuổi trưởng thành. Đây là cuộc sống của bạn và danh sách của bạn! Gia đình hoặc giáo viên của bạn có thể hỗ trợ bạn hoàn thành các mục trong danh sách của bạn. Hãy tìm cách để tăng sự tự tin khi tiến dần tới giai đoạn trưởng thành.

| Hoàn Tất | Đang Thực Hiện | Không Cần |
|----------|----------------|-----------|
|----------|----------------|-----------|

## Giai Đoạn Mầm Non: Sơ Sinh tới 3 Tuổi và/hoặc từ 3 tới 5 Tuổi

### Kỹ năng (có gia đình hỗ trợ)

- |                          |                          |                          |   |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Bắt đầu xây dựng các kỹ năng tự quyết: đưa ra lựa chọn, giải quyết vấn đề trong khi chơi, điều chỉnh cảm xúc.     |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Duy trì kỳ vọng cao đối với trẻ.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Thúc đẩy nhận thức về thể mạnh và sở thích thông qua việc suy ngẫm xem con em bạn thích làm gì trong lúc chơi.    |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Tìm các cơ hội để trẻ đưa ra lựa chọn về chi tiêu và tiết kiệm tiền, chẳng hạn như nuôi heo đất.                  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Đề trẻ tham gia việc nhà, ngay cả khi trẻ chỉ có thể hoàn thành một phần của nhiệm vụ hay cần hỗ trợ để tham gia. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Trò chuyện về việc làm trong gia đình. Giải thích công việc của từng người.                                       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Phát triển nhận thức về nghề nghiệp bằng cách tìm hiểu về những người phục vụ cộng đồng.                          |

### Hoạt động (do gia đình hoàn thành)

|                          |                          |                          |   |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ghi danh cho trẻ và danh sách quan tâm của chương trình miễn chi phí Medicaid ngay khi phát hiện thấy tình trạng khuyết tật.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Khám phá các dịch vụ dành cho trẻ khuyết tật, như Chương Trình Trẻ Em Phụ Thuộc Vì Lý Do Y Tế (MDCP). Liên lạc số 2-1-1 để tìm hiểu xem trong cộng đồng có những nguồn lực gì.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Cung cấp cơ hội tự lập. Nghĩ về những việc mà bạn sẽ làm cho con mình và những việc mà bạn muốn con có thể tự làm. Hợp tác với giáo viên Giáo Dục Đặc Biệt Mầm Non (ECSE) và/hoặc chuyên gia trị liệu của trẻ để phát triển những kỹ năng đó. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Cộng tác với giáo viên của trẻ để xây dựng IEP. Cho biết về thể mạnh và sở thích của trẻ.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Hỏi về tính đủ điều kiện nhận dịch vụ giáo dục đặc biệt ở trường dựa trên kết quả chẩn đoán. Lập kế hoạch chuyển tiếp lên cấp tiểu học cùng ban ARD của trẻ.  |

### Tiểu Học: 6-10 Tuổi

#### Kỹ năng (do học sinh dẫn dắt, khi thích hợp)

|                          |                          |                          |   |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Phát triển các kỹ năng tự quyết: phát hiện thể mạnh, khó khăn và phong cách học tập.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Tìm hiểu mục đích và nội dung IEP của bạn.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Phát triển các kỹ năng quản lý tiền bạc, như dự toán trợ cấp.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Tìm hiểu về các quyền và trách nhiệm của học sinh ở trường, nhà và cộng đồng.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Nói với mọi người về cảm nhận của bạn và những điều quan trọng đối với bạn. Sử dụng lời nói, Ngôn Ngữ Ký Hiệu Hoa Kỳ (ASL), một thiết bị giao tiếp tăng cường và thay thế (AAC), hình ảnh biểu tượng hoặc bất kỳ cách nào giúp bạn giao tiếp. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Khám phá các loại hình nghề nghiệp và nói chuyện với gia đình về loại công việc bạn muốn.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Luyện tập hợp tác làm việc thông qua các hoạt động thể thao hoặc giải trí khác.   |

#### Hoạt động (do học sinh dẫn dắt, khi thích hợp)

|                          |                          |                          |  |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Tham dự cuộc họp ARD: giới thiệu các thành viên ARD, đưa ra lựa chọn về các phương án ở trường.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Nếu bạn đã có tên trong (các) danh sách quan tâm miễn chi phí Medicaid, hãy kiểm tra trạng thái mỗi năm (kiểm tra gần ngày sinh nhật là một cách rất tốt để nhớ thực hiện điều này). |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Nếu có thể, hãy ghé thăm nơi làm việc của người nhà để xem công việc của họ là gì.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Nếu bạn bị tự kỷ, hãy tham gia cuộc thảo luận của ban ARD về việc lập kế hoạch cho tương lai và cân nhắc mối liên hệ với việc lập kế hoạch chuyển tiếp.                              |

### Trung Học Cơ Sở: 11-14 Tuổi

#### Kỹ năng (do học sinh dẫn dắt, có sự hỗ trợ nếu cần)

|                          |                          |                          |   |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Mở rộng các kỹ năng tự quyết tại nhà và ở trường: mô tả thể mạnh, khó khăn và phong cách học tập của bạn.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Tăng khả năng nhận thức về bản thân thông qua việc tham gia đánh giá chuyển tiếp (muộn nhất vào tuổi 14).   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Luyện tập sử dụng ngân sách để lập kế hoạch chi tiêu, tiết kiệm và chia sẻ.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Đảm đương trách nhiệm lớn hơn cho những việc như bài tập ở lớp, sắp xếp đồ đạc quy củ và thời gian biểu hằng ngày.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Tiếp tục nói với mọi người về cảm nhận của bạn và những điều quan trọng đối với bạn bằng cách dùng lời nói, ASL, một thiết bị AAC, hình ảnh biểu tượng hoặc bất kỳ cách nào giúp bạn giao tiếp. |



| Hoàn Tất                 | Đang Thực Hiện           | Không Cần                |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- Nghiên cứu các loại hình nghề nghiệp gây hứng thú cho bạn và bắt đầu tìm hiểu về các yêu cầu trình độ học vấn cho các lĩnh vực đó.
- Tìm hiểu về mọi bệnh trạng, chứng dị ứng hay thuốc mà bạn có.
- Tìm hiểu những việc cần làm trong tình huống khẩn cấp.

### Hoạt động (do học sinh dẫn dắt, có sự hỗ trợ nếu cần)

|                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- Tham gia các cuộc họp ARD. Giới thiệu, chia sẻ về điều gì có ích nhất cho bạn trên lớp.
- Bắt đầu lập kế hoạch chuyển tiếp trong IEP muộn nhất vào tuổi 14 hoặc trước đó nếu có thể. Việc lập kế hoạch này bao gồm cân nhắc những kỹ năng tự quyết và mọi sự hỗ trợ, dịch vụ mà bạn có thể cần tới để phát triển các kỹ năng tự lập khi trưởng thành.
- Nếu bạn đã có tên trong (các) danh sách quan tâm miễn chi phí Medicaid, hãy kiểm tra trạng thái mỗi năm (kiểm tra gần ngày sinh nhật là một cách rất tốt để nhớ thực hiện điều này).
- Khám phá các lộ trình tốt nghiệp trung học phổ thông và tìm hiểu về các lớp Giáo Dục Nghề Nghiệp và Chuyên Môn (CTE) được tổ chức ở cấp trung học cơ sở và trung học phổ thông.
- Hoàn thành một bản Kế Hoạch Tốt Nghiệp Cá Nhân (PGP) với chuyên viên tư vấn của trường hoặc ban ARD ở lớp 8 hoặc 9. Lựa chọn các môn phù hợp với sở thích nghề nghiệp của bạn và tăng số lựa chọn giáo dục sau trung học của bạn.
- Sắp xếp các buổi phỏng vấn chia sẻ thông tin và mô phỏng công việc để hình dung công việc trong ngành nghề mà bạn chọn. Trường của bạn có thể trợ giúp về việc này.
- Hãy hỏi bác sĩ của bạn xem họ có còn chăm sóc cho lứa tuổi thanh niên không và họ sẽ dừng khi bạn bao nhiêu tuổi.

### Trung Học Phổ Thông: 14-18 Tuổi

#### Kỹ năng (do học sinh dẫn dắt, có sự hỗ trợ nếu cần)

|                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- Luyện tập và tăng cường các kỹ năng tự quyết trong lớp học, trong công việc và cộng đồng: ra quyết định; giải quyết vấn đề; đặt mục tiêu; tự điều chỉnh; tự biện hộ.
- Luyện tập nói chuyện về tình trạng khuyết tật của bạn với các giáo viên đáng tin cậy. Mô tả sự hỗ trợ mà bạn cần để tự lập hoặc để thành công trong lớp.
- Luyện tập mô tả mọi bệnh trạng, chứng dị ứng hay thuốc.
- Học cách quản lý tiền bạc, bao gồm cả thẻ tín dụng và phí ngân hàng.
- Tìm hiểu về sự hỗ trợ để đưa ra các quyết định pháp lý, như sử dụng Thỏa Thuận Ra Quyết Định Có Sự Hỗ Trợ (SDMA) để cho phép người hỗ trợ cùng bạn xem xét các lựa chọn và truyền đạt quyết định của bạn.
- Quản lý lịch biểu và hoạt động nhiều hơn.
- Cân nhắc các cơ hội dẫn dắt, như chỉ dẫn cho các học sinh nhỏ tuổi hơn hoặc tham gia các nhóm bệnh vực.
- Tham gia các lớp CTE và cơ hội vừa học vừa làm khác phù hợp với các mục tiêu nghề nghiệp của bạn.
- Tập điền hồ sơ xin việc và trải qua quy trình phỏng vấn.
- Tìm hiểu về sự khác nhau trong *yêu cầu pháp lý* đối với trường công khi phục vụ học sinh khuyết tật theo Đạo Luật Giáo Dục Cá Nhân Khuyết Tật (IDEA) so với *sự bảo vệ hợp pháp* cho người khuyết tật ở trường cao đẳng, đại học hoặc nghề nghiệp theo Đạo Luật Người Khuyết Tật Hoa Kỳ (ADA).
- Khám phá các lựa chọn giáo dục sau trung học cùng ban ARD hoặc chuyên viên tư vấn của trường.
- Tham gia đào tạo đi lại, nếu cần, để học cách tự tìm đường trong cộng đồng. Khóa đào tạo đi lại có thể được cung cấp thông qua trường của bạn.
- Quản lý việc chăm sóc sức khỏe của bạn, bao gồm cả toa thuốc hoặc tìm sự hỗ trợ phù hợp để giúp bạn theo sát mọi nhu cầu y tế.

Hoạt động (do học sinh dẫn dắt, có sự hỗ trợ nếu cần)

|                          |                          |                          |   |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Tham gia vào quá trình lập kế hoạch chuyển tiếp, bao gồm các lần đánh giá để xác định thế mạnh, ưu tiên, sở thích và nhu cầu của bạn.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Yêu cầu tiến hành đánh giá chức năng huấn nghệ (FVE) nếu đánh giá nghề nghiệp và đánh giá chuyển tiếp khác không hiệu quả trong việc xây dựng các mục tiêu việc làm và hoạt động của bạn.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Chủ động dẫn dắt các cuộc họp ARD bằng cách chia sẻ thông tin về các thế mạnh, sở thích, mục tiêu và nhu cầu liên quan tới tình trạng khuyết tật của bạn.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Thảo luận với gia đình nếu bạn muốn trường chia sẻ thông tin về bạn với các tổ chức hoặc mời người đại diện từ các tổ chức tham dự cuộc họp ARD của bạn. Hỏi xem những thông tin nào sẽ được chia sẻ và lý do họ yêu cầu thông tin đó.                  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Hỏi ban ARD hoặc chuyên viên tư vấn của trường bạn về các lựa chọn tốt nghiệp, như bảo chứng chẳng hạn.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Lựa chọn một nghề nghiệp để theo đuổi. Bạn có thể thay đổi mục tiêu nghề nghiệp khi sở thích thay đổi.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Theo đuổi một kế hoạch tốt nghiệp sẽ cho phép bạn đạt được các mục tiêu sau trung học của mình.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Tìm hiểu xem bạn có đủ điều kiện nhận các dịch vụ giáo dục đặc biệt sau khi đáp ứng các yêu cầu tốt nghiệp không. Những dịch vụ này thường được gọi là dịch vụ 18+.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Trước khi tốt nghiệp, hãy xây dựng bản Tóm Lược Kết Quả Học Tập (SOP) với giáo viên của bạn. Luyện tập chia sẻ bản này trong cuộc họp ARD hoặc cuộc họp với các tổ chức.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Chậm nhất là ở tuổi 17, hãy xem lại thông tin mà trường chia sẻ về việc chuyển giao quyền ở tuổi 18.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Trước ngày sinh nhật 18 tuổi, hãy quyết định xem mình cần sự hỗ trợ nào để đưa ra các quyết định pháp lý và quyết định khác, bao gồm cả các phương án thay thế cho quyền giám hộ, như SDA chẳng hạn.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ở tuổi 18: <a href="#">Đăng ký bỏ phiếu</a> nếu bạn quyết định tham gia các cuộc bầu cử.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ở tuổi 18: Nếu bạn là nam giới, hãy đăng ký <a href="#">Quân Dịch</a> vào sinh nhật 18 tuổi (có áp dụng một số trường hợp miễn trừ cho nam giới đáp ứng các tiêu chuẩn về một số bệnh trạng).   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Nếu bạn đã có tên trong (các) danh sách quan tâm miễn chi phí Medicaid, hãy kiểm tra trạng thái mỗi năm (kiểm tra gần ngày sinh nhật là một cách rất tốt để nhớ thực hiện điều này).  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Liên lạc với các tổ chức có thể cung cấp những dịch vụ cần thiết ở tuổi trưởng thành để tìm hiểu về tính đủ điều kiện và quy trình nộp đơn. Xem phần " <a href="#">Hỗ Trợ</a> " ở <a href="#">trang 43</a> để biết các tổ chức có thể liên lạc.         |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Cập nhật PGP hằng năm để cho biết các lớp mà bạn đã tham gia và mọi thay đổi ở các khóa học bạn muốn tham gia.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Tích lũy kinh nghiệm làm việc thông qua các cơ hội việc làm hoặc tình nguyện vào cuối tuần/mùa hè, ở trường.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Soạn một bản sơ yếu lý lịch truyền thống hoặc bạn có thể sử dụng ảnh chụp hay video ghi hình bạn đang thực hiện các nhiệm vụ công việc để chứng minh các kỹ năng của bản thân.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Hỏi Tư Vấn Viên Phục Hồi Chức Năng Huấn Nghệ Chuyển Tiếp (TVRC) hoặc ban ARD về các cơ hội nhận Dịch Vụ Chuyển Tiếp Tiền Việc Làm (Pre-ETS) được cung cấp thông qua Phục Hồi Chức Năng Huấn Nghệ (VR).  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Nếu được nhận Thu Nhập An Sinh Bổ Sung (SSI), bạn cần hỏi TVRC về các chương trình khích lệ làm việc để đảm bảo bạn vẫn giữ được quyền lợi trong thời gian nhận thu nhập.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Lưu giữ một danh sách các hoạt động ngoại khóa.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Nghiên cứu các yêu cầu đầu vào và chi phí của mọi chương trình giáo dục sau trung học mà bạn muốn theo học.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Điền và nộp Đơn Xin Hỗ Trợ Sinh Viên Miễn Phí của Liên Bang (FAFSA) hoặc Đơn Xin Tiểu Bang Texas Hỗ Trợ Tài Chính (TASFA) với sự trợ giúp của chuyên viên tư vấn của trường hoặc ký đơn không tham gia nếu bạn lựa chọn không điền hay nộp các đơn này. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Yêu cầu sự hỗ trợ thích ứng cần thiết trong kỳ thi đầu vào đại học/cao đẳng.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Liên lạc với văn phòng Dịch Vụ Người Khuyết Tật ở trường đạo học/cao đẳng quan tâm để tìm hiểu về những sự hỗ trợ mà họ cung cấp.   |

### Hoạt động (do học sinh dẫn dắt, có sự hỗ trợ nếu cần)

- |                          |                          |                          |  |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Khám phá các lựa chọn sinh sống trong cộng đồng, như sở hữu, thuê nhà, ở ghép, ký túc xá hoặc các lựa chọn chỗ ở khác. Xác định mọi sự hỗ trợ mà bạn sẽ cần để sống tự lập.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Khám phá các lựa chọn phương tiện đi lại trong cộng đồng (bằng lái xe, xe buýt, taxi, v.v.). Làm việc với ban ARD để xác định những loại hỗ trợ có thể giúp bạn sử dụng phương tiện đi lại.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Cân nhắc việc xây dựng một mạng lưới hỗ trợ nếu tình trạng khuyết tật sẽ ảnh hưởng tới khả năng tự lập của bạn. Liên lạc với những người hiện diện trong đời bạn có thể muốn hỗ trợ bạn trong việc đạt được các mục tiêu của mình. Hỏi trường của bạn xem họ có hình thức Lập Kế Hoạch Lấy Cá Nhân Làm Trung Tâm để giúp bạn bắt đầu xây dựng một mạng lưới không. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Nếu bạn cân nhắc tới những sự hỗ trợ như phát triển kỹ năng ban ngày, hãy ghé thăm một số chương trình cho người trưởng thành để xem các chương trình đó có phù hợp với mục tiêu và sở thích của bạn không.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Nói chuyện với bác sĩ và công ty bảo hiểm hoặc bên cung cấp quyền lợi của bạn về những thay đổi sẽ diễn ra khi bạn trưởng thành.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Tìm bác sĩ để thay thế cho bác sĩ nhi khoa của bạn.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Lập một bản tóm lược y tế để sử dụng khi thăm khám với bác sĩ.   |

### Sau Khi Tốt Nghiệp Trung Học Phổ Thông: 18-22

#### Kỹ năng (do người trưởng thành dẫn dắt, có sự hỗ trợ nếu cần)

- |                          |                          |                          |   |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Sử dụng SOP của bạn để mô tả các thế mạnh, nhu cầu của bạn và giải thích những sự hỗ trợ hiệu quả đối với bạn.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Nếu đủ điều kiện tiếp tục nhận dịch vụ giáo dục đặc biệt sau khi đáp ứng các yêu cầu tốt nghiệp, bạn cần tham gia vào các dịch vụ trong cộng đồng để phát triển lịch biểu tuổi trưởng thành (thường được gọi là các chương trình 18+). Các dịch vụ này sẽ không còn được cung cấp sau năm học mà bạn đủ 22 tuổi. Hỏi ban ARD về điểm khác nhau giữa các dịch vụ này với ngày đi học bình thường của bạn thời trung học phổ thông. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Sử dụng các kỹ năng tự quyết trong mọi lĩnh vực của cuộc sống.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Sử dụng các kỹ năng tự biện hộ để nói với mọi người trong đời bạn về điều bạn muốn, bằng phương thức giao tiếp mà bạn muốn.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Quản lý tiền của bạn, bao gồm mọi quyền lợi, tiền lương và thu nhập khác.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Quản lý các loại văn kiện bắt buộc cho mọi dịch vụ hay quyền lợi mà bạn được hưởng.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Quản lý việc chăm sóc sức khỏe của bạn, bao gồm bảo hiểm và chi phí liên quan tới khuyết tật.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Sử dụng các kỹ năng làm việc để giải quyết vấn đề và phát triển sự nghiệp.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Sử dụng các lựa chọn phương tiện đi lại trong cộng đồng của bạn, quản lý mọi sự hỗ trợ cần thiết.   |

#### Hoạt động (do người trưởng thành dẫn dắt, có sự hỗ trợ nếu cần)

- |                          |                          |                          |   |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Nếu bạn vẫn có tên trong (các) danh sách quan tâm miễn chi phí Medicaid, hãy kiểm tra trạng thái của bạn mỗi năm (kiểm tra gần ngày sinh nhật là một cách rất tốt để nhớ thực hiện điều này).     |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Nộp đơn xin SSI ở tuổi 18 dựa trên thu nhập của bản thân bạn chứ không phải thu nhập của gia đình.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Yêu cầu hỗ trợ thích ứng ở nơi làm việc, nếu cần.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Yêu cầu hỗ trợ thích ứng và làm việc với văn phòng dịch vụ người khuyết tật ở trường đại học/cao đẳng để nhận sự hỗ trợ cần thiết.<br>Khi đủ 18 tuổi, trừ khi quyền giám hộ được ấn định, bạn sẽ: |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Quyết định xem mình có muốn chia sẻ thông tin với các tổ chức hay không.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ra quyết định trong cuộc họp ARD của bạn.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Quyết định những người có thể xem thông tin về tài khoản ngân hàng, thẻ tín dụng, hồ sơ bệnh án hoặc bảng điểm đại học/cao đẳng của bạn.  |

## Ứng phó với các thay đổi trong đời sống trưởng thành: Những điều cần làm nếu tình hình không theo kế hoạch

Cuộc đời có thể có những ngã rẽ bất ngờ, và mỗi người trưởng thành nên chuẩn bị sẵn tâm thế để ứng phó với những thay đổi đó. Luôn có các tổ chức sẵn sàng giúp bạn về các vấn đề phát sinh liên quan tới tình trạng khuyết tật của bạn.



### Lo ngại bị phân biệt đối xử do khuyết tật

Văn Phòng Dân Quyền (Office of Civil Rights)

[hhs.gov/civil-rights/for-individuals/disability](https://hhs.gov/civil-rights/for-individuals/disability)

Quyền của Người Khuyết Tật Texas (Disability Rights Texas)

[drtx.org](https://drtx.org)



### Lo ngại về việc nhận dịch vụ thích hợp từ một tổ chức

Ban Chống Phân Biệt Đối Xử Do Khuyết Tật (Disability Discrimination), Ủy Ban Nhân Lực Texas (Texas Workforce Commission, TWC)

[twc.texas.gov/jobseekers/disability-discrimination](https://twc.texas.gov/jobseekers/disability-discrimination)

Đường Dây Nóng Hỗ Trợ Pháp Lý cho Người Texas

[texaslawhelp.org/directory/legal-resource/legal-hotline-texans-texas-legal-services-center](https://texaslawhelp.org/directory/legal-resource/legal-hotline-texans-texas-legal-services-center)



### Lo ngại về sự hỗ trợ thích ứng tại cơ sở giáo dục đại học/cao đẳng

Ban Điều Phối Giáo Dục Đại Học/Cao Đẳng Texas (Texas Higher Education Coordinating Board)

[higher.ed.texas.gov/links/student-complaints/](https://higher.ed.texas.gov/links/student-complaints/)



### Mất việc

Liên lạc với văn phòng VR địa phương của bạn

[webp.twc.state.tx.us/services/VRLookup](https://webp.twc.state.tx.us/services/VRLookup)

Liên lạc với văn phòng Workforce Solutions địa phương

[twc.texas.gov/directory-workforce-solutions-offices-services](https://twc.texas.gov/directory-workforce-solutions-offices-services)

Đăng Ký Làm Việc ở Texas

[workintexas.com/vosnet](https://workintexas.com/vosnet)



### Lo ngại về tài chính hoặc nhà ở

Quyền Lợi Texas Của Bạn

[yourtexasbenefits.com/Learn](https://yourtexasbenefits.com/Learn)

Aunt Bertha

[company.auntbertha.com](https://company.auntbertha.com) [findhelp.org](https://findhelp.org)



### Lo ngại về an toàn cá nhân

Sở Dịch Vụ Gia Đình và Bảo Vệ (Department of Family and Protective Services): Vấn Đề Lạm Dụng, Bỏ Bê và Bóc Lột Người Trưởng Thành

[dfps.state.tx.us/Everyones\\_Business](https://dfps.state.tx.us/Everyones_Business)

Ủy Ban Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh (Health and Human Services Commission, HHSC) khuyến cáo nạn nhân bị bạo hành gia đình gọi tới Đường Dây Nóng Quốc Gia 24 Giờ về Bạo Hành Gia Đình theo số 800-799-SAFE (7233) hoặc TDD 800-787-3224.

Nếu bạn gặp tình huống khẩn cấp và cần sự cảnh sát địa phương trợ giúp ngay, xin gọi số 9-1-1.

# Hỗ Trợ



## Ai có thể trợ giúp?

Ai có thể trợ giúp? Vài trang sau có thể giúp bạn tìm được các tổ chức, trang web và tài nguyên khác để hỗ trợ lập kế hoạch chuyển tiếp cho mình.

Hãy bắt đầu từ một số nơi phù hợp để tìm thông tin về mọi lĩnh vực lập kế hoạch chuyển tiếp:

### 2-1-1 Texas

Giúp các công dân Texas kết nối với dịch vụ mà họ cần.

Đường dây nóng miễn phí, ẩn danh về dịch vụ xã hội, sẵn sàng phục vụ 24/7, 365 ngày/năm.

☎ Bấm số 2-1-1 hoặc (877) 541-7905 🌐 [211texas.org](http://211texas.org)

### AskTED

Danh Bạ Giáo Dục Texas trực tuyến. Xem [trang 7](#) để tìm hiểu cách sử dụng AskTED.

Danh bạ này có thể giúp bạn tìm người cần liên lạc trong khu học chánh hoặc trường bán công, người giữ các vai trò như:

- » Người Được Chỉ Định của Dịch Vụ Chuyển Tiếp và Việc Làm
- » Giám Đốc Chuyển Trách Giáo Dục Đặc Biệt
- » Liên Lạc Viên Dịch Vụ Chăm Sóc Nuôi Dưỡng
- » Liên Lạc Viên Chuyên Trách Người Vô Gia Cư

**Trung Tâm Tài Nguyên cho Người Cao Niên và Người Khuyết Tật (Aging and Disability Resource Center)** (được cung cấp qua ủy ban Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh)

Hãy trò chuyện với một chuyên viên được đào tạo để được hướng dẫn chọn các lựa chọn dịch vụ phù hợp giúp đáp ứng nhu cầu của bạn.

☎ 855-YES-ADRC (855-937-2372)

🌐 [nhs.texas.gov/services/aging/long-term-care/aging-disability-resource-center/contact-adrc-staff](http://nhs.texas.gov/services/aging/long-term-care/aging-disability-resource-center/contact-adrc-staff)

### Mạng Lưới Tài Nguyên Đối Tác

Trung Tâm Thông Tin và Đào Tạo Phụ Huynh (Parent Training and Information Centers)

☎ 409-898-4684 ☎ 1-800-866-4726 🌐 [prntexas.org](http://prntexas.org) ✉ [partnersresource@sbcglobal.net](mailto:partnersresource@sbcglobal.net)

### Tổ Chức Chuyển Tiếp Texas (Texas Transition)

Mạng Lưới Chuyển Tiếp Lấy Học Sinh Làm Trung Tâm (SCTN) cộng tác với Cơ Quan Giáo Dục Texas (TEA).

🌐 [texastransition.org](http://texastransition.org)

Hãy sử dụng danh sách trên các trang sau để tìm dịch vụ giúp bạn đạt được các mục tiêu của mình hoặc để tìm thêm thông tin về mỗi chủ đề: Chuyển Tiếp trong IEP, Quyền Hợp Pháp, Nghề Nghiệp, Trường Đại Học/Cao Đẳng, Cộng Đồng, Tài Chính, Sức Khỏe.

***Nếu bạn không có máy tính, hãy nhờ bạn ARD hoặc TED giúp bạn tìm các thông tin mà bạn cần.***

## Lập Kế Hoạch Chuyển Tiếp trong IEP

Cửa địa phương.....

Tìm **Người Được Chỉ Định Hỗ Trợ Chuyển Tiếp & Việc Làm (TED)** phụ trách khu học chánh hoặc trường bán công của bạn

Liên lạc với **chuyên viên tư vấn SCTN** tại Trung Tâm Dịch Vụ Giáo Dục (ESC) của bạn. Trên khắp Texas có 20 ESC. Bạn có thể tìm thấy thông tin của người cần liên lạc trên trang web của Tổ Chức Chuyển Tiếp Texas.

Cửa Texas.....

### **Khung Pháp Lý** cho Quy Trình Giáo Dục Đặc Biệt Lấy Trẻ Em Làm Trung Tâm

Dự án kỹ năng lãnh đạo trên toàn bang hợp tác với Cơ Quan Giáo Dục Texas và Trung Tâm Dịch Vụ Giáo Dục Khu Vực 18. Trang web này trình bày bản biên soạn các yêu cầu về giáo dục đặc biệt của tiểu bang và liên bang, được sắp xếp theo chủ đề với định dạng dễ sử dụng.

☎ 432-561-IDEA | 🌐 [framework.esc18.net/display/Webforms/ESC18-FW-Landingpage](https://framework.esc18.net/display/Webforms/ESC18-FW-Landingpage)

✉ [frameworkhelp@esc18.net](mailto:frameworkhelp@esc18.net)

### **SpedTex**

Trung Tâm Thông Tin Giáo Dục Đặc Biệt (Special Education Information Center)

1-855-773-3839 | 🌐 [spedtex.org](https://spedtex.org) | ✉ [inquire@spedtex.org](mailto:inquire@spedtex.org)

### **Hướng Dẫn Chuyển Tiếp Trung Học Cơ Sở của Cơ Quan Giáo Dục Texas (TEA)**

Cơ quan tiểu bang giám sát hoạt động giáo dục công lập bậc tiểu học và trung học cơ sở.

☎ 512-463-9414 | 🌐 <https://tea.texas.gov/academics/special-student-populations/special-education/programs-and-services/state-guidance/secondary-transition-guidance> | ✉ [sped@tea.texas.gov](mailto:sped@tea.texas.gov)

Cửa quốc gia .....

### **Trung Tâm Hỗ Trợ Chuyên Môn Quốc Gia về Chuyển Tiếp - Ban Hợp Tác (National Technical Assistance Center for Transition - The Collaborative, NTACTION: C)**

Trung Tâm Hỗ Trợ Chuyên Môn do Văn Phòng Các Chương Trình Giáo Dục Đặc Biệt (OSEP) của Bộ Giáo Dục Hoa Kỳ và Cơ Quan Dịch Vụ Phục Hồi Chức Năng (RSA) đồng tài trợ.

🌐 [transitionta.org](https://transitionta.org)

### **Văn Phòng Dịch Vụ Giáo Dục Đặc Biệt và Phục Hồi Chức Năng (Office of Special Education and Rehabilitative Services, OSERS)**

Hỗ trợ các chương trình giúp giáo dục cho trẻ em và thanh thiếu niên khuyết tật, đồng thời tiến hành phục hồi chức năng cho thanh thiếu niên và người trưởng thành bị khuyết tật. OSERS cung cấp một loạt các loại hỗ trợ cho phụ huynh và cá nhân, khu học chánh và tiểu bang ở hai lĩnh vực chính, giáo dục đặc biệt và phục hồi chức năng huấn nghệ, thông qua hai cấu phần chính:

» OSEP: Văn Phòng Các Chương Trình Giáo Dục Đặc Biệt

» RSA: Cơ Quan Dịch Vụ Phục Hồi Chức Năng

🌐 [www2.ed.gov/about/offices/list/osers](https://www2.ed.gov/about/offices/list/osers)

**Quyền Tự Quyết** tại Trung Tâm Khuyết Tật Phát Triển (Center on Developmental Disabilities) của Trường Đại Học Kansas

☎ 785-864-7600 | 🌐 [selfdetermination.ku.edu](https://selfdetermination.ku.edu) | ✉ [selfdetermination@ku.edu](mailto:selfdetermination@ku.edu)

Của địa phương

---

Tìm **Giám Đốc Chuyên Trách Giáo Dục Đặc Biệt** phụ trách khu học chánh hoặc trường bán công của bạn

Của

Texas.....


### Sở Dịch Vụ Gia Đình và Bảo Vệ (Department of Family and Protective Services, DFPS)

Làm việc với các cộng đồng để thúc đẩy sự an toàn và sức khỏe cho các gia đình và bảo vệ trẻ em, người trưởng thành dễ tổn thương khỏi nạn lạm dụng, bỏ bê và bóc lột.

 [dfps.state.tx.us/l\\_Am/disabilities.asp](https://dfps.state.tx.us/l_Am/disabilities.asp)

### Quyền của Người Khuyết Tật Texas (Disability Rights Texas, DRTX)

Cơ quan bệnh vực và bảo vệ pháp lý được liên bang chỉ định dành cho người khuyết tật ở Texas, giúp người khuyết tật hiểu và thực thi quyền của mình theo luật, đảm bảo họ được tham gia vào xã hội một cách đầy đủ và bình đẳng.

 Đường Dây Tiếp Nhận Toàn Bang cho Thân Chủ Mới: 1-800-252-9108

 Tiếp Nhận Trực Tuyến Hỗ Trợ 24/7 tại: [intake.DRTx.org](https://intake.DRTx.org) |  Trụ Sở Chính: 512-454-4816 |  [www.DRTX.org](https://www.DRTX.org)



### Ủy Ban của Thống Đốc về Người Khuyết Tật (Governor's Committee on People with Disabilities)

Nỗ lực hướng tới một tiểu bang nơi người khuyết tật có cơ hội được tiếp cận đầy đủ và bình đẳng với cuộc sống tự lập, năng suất và quyền tự quyết.

 [gov.texas.gov/organization/disabilities](https://gov.texas.gov/organization/disabilities)

### Viện Thông Lệ Lấy Con Người Làm Trung Tâm (Institute for Person-Centered Practices)

Khung chương trình hỗ trợ người khuyết tật để kiểm soát tích cực với cuộc sống và môi trường sống của họ.

 512-232-0740 |  Người dùng TTY/TDD: Tiếp âm Texas theo số 800-735-2989 hoặc 711 (thoại)

 Người bị khuyết tật lời nói: Speak-Up Texas theo số 1-8-SPEAK-UP-TX

 [disabilitystudies.utexas.edu/ipcp](https://disabilitystudies.utexas.edu/ipcp)

### Đường Dây Nóng Hỗ Trợ Pháp Lý cho Người Texas

Trang web dành riêng để cung cấp thông tin pháp lý miễn phí và đáng tin cậy cho người dân Texas có thu nhập thấp.

 [texaslawhelp.org](https://texaslawhelp.org)

### Tổ chức Biện Hộ Texas (Texas Advocates)

Tổ chức dẫn đầu về tự biện hộ tại Texas

 [www.texadvocates.org](https://www.texadvocates.org)

### **411 Tiết Lộ Khuyết Tật (411 on Disability Disclosure)** từ Tổ Chức Hợp Tác Quốc Gia về Nhân Lực và Khuyết Tật cho Thanh Thiếu Niên (National Collaborative on Workforce and Disability for Youth, NCWD/Youth)

Sở làm việc về tiết lộ tình trạng khuyết tật, giúp thanh thiếu niên ra quyết định sáng suốt về việc có nên tiết lộ tình trạng khuyết tật của họ hay không và giúp họ hiểu bằng cách cân nhắc xem quyết định đó có thể tác động như thế nào tới vấn đề giáo dục, việc làm và đời sống xã hội của họ.

☎ 877-871-0744 (Miễn Phí) | ☎ TTY: 877-871-0665 (Miễn Phí)

🌐 <http://www.ncwd-youth.info/publications/the-411-on-disability-disclosure-a-workbook-for-youth-with-disabilities/>

### **Văn Phòng Dân Quyền (Office of Civil Rights, OCR)**

Bảo vệ các quyền căn bản của bạn là không bị phân biệt đối xử, lương tri, tự do tôn giáo và quyền riêng tư đối với thông tin sức khỏe. Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh (HHS) Hoa Kỳ.

☎ 800-368-1019 | ☎ TDD: 800-537-7697 (Miễn Phí)

🌐 <https://www.hhs.gov/civil-rights/for-individuals/disability/index.html> | ✉ [OCRMail@hhs.gov](mailto:OCRMail@hhs.gov)

### **Quân Dịch**

Theo Đạo Luật Quân Dịch, tất cả nam giới phải ghi danh ở tuổi 18, sau đó cho ban Quân Dịch biết trong vòng 10 ngày về bất kỳ thay đổi nào trong những thông tin mà người đó cung cấp trên mẫu đơn đăng ký cho tới khi đủ 26 tuổi.

☎ 888-655-1825 (Miễn Phí) | 🌐 [sss.gov/register/who-needs-to-register/#p4](https://sss.gov/register/who-needs-to-register/#p4)

### **Bảo Vệ và Bênh Vực cho Người Thụ Hưởng An Sinh Xã Hội (Protection and Advocacy for Beneficiaries of Social Security, PABSS)**

Phục vụ người khuyết tật thụ hưởng Bảo Hiểm Khuyết Tật An Sinh Xã Hội (SSDI) và Thu Nhập An Sinh Bổ Sung (SSI) mong muốn làm việc bằng cách giúp gỡ bỏ rào cản tới việc làm.

🌐 [ssa.gov/work/protectionadvocacy.html?tl=1](https://ssa.gov/work/protectionadvocacy.html?tl=1)

## **Nghề Nghiệp**

### *Cửa địa phương* .....

Tìm **Chuyên Viên Tư Vấn Phục Hồi Chức Năng Huấn Nghệ Chuyển Tiếp (TVRC)** được phân công cho trường của bạn. Nhờ TED phụ trách khu học chánh của bạn giúp tìm người giữ vai trò này.

Tìm **Người Chỉ Dẫn Student HireAbility** phụ trách khu vực của bạn.

🌐 [StudentNavigators@twc.state.tx.us](mailto:StudentNavigators@twc.state.tx.us)

Hỏi **chuyên viên tư vấn của trường** bạn hoặc **giáo viên Giáo Dục Nghề Nghiệp và Chuyên Môn (CTE)** tại trường của bạn về các cơ hội vừa học vừa làm khi còn đang học trung học phổ thông.



Của


Texas.....

### Trung Tâm Tài Nguyên CTE

Nơi tập trung toàn bộ các thông tin phát triển chuyên môn CTE, tài liệu giảng dạy và thông tin chương trình.

 [txcte.org](http://txcte.org)

### Hướng Dẫn Việc Làm cho Người Khuyết Tật từ ủy ban Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh (HHS)

 [hhs.texas.gov/services/disability/employment/employment-first/employment-guide-people-disabilities](http://hhs.texas.gov/services/disability/employment/employment-first/employment-guide-people-disabilities)

### Giải Đáp Câu Hỏi Lớn: Nếu Đi Làm, Tôi Có Bị Mất Quyền Lợi Medicaid hay Medicare Không?

 <https://tcdd.texas.gov/resources/employment-resources/>

### Texas Reality Check

Được phát triển bởi Ban Thông Tin Nghề Nghiệp & Thị Trường Lao động của Ủy Ban Nhân Lực Texas, trang web này sẽ cho bạn biết chi phí sinh hoạt và số tiền bạn cần kiếm được để chi trả cho các chi phí đó.

 [texasrealitycheck.com](http://texasrealitycheck.com)

### Workforce Solutions Texas

Workforce Solutions Texas cung cấp các dịch vụ phát triển nhân lực giúp người lao động tìm và giữ việc làm tốt, cũng như giúp các chủ lao động tuyển dụng lao động lành nghề mà họ cần để phát triển doanh nghiệp.

Danh Bạ Các Văn Phòng & Dịch Vụ của Workforce Solutions

 [twc.texas.gov/directory-workforce-solutions-offices-services](http://twc.texas.gov/directory-workforce-solutions-offices-services)

### Workforce Solutions Texas - Dịch Vụ Phục Hồi Chức Năng Huấn Nghề (TWS-VRS)

Phục vụ thanh thiếu niên và học sinh khuyết tật để giúp chuẩn bị cho các cơ hội giáo dục và việc làm sau trung học. Dịch vụ được cung cấp dựa trên tính đủ điều kiện và nhu cầu.

 800-628-5115 |  [twc.texas.gov/jobseekers/vocational-rehabilitation-youth-students](http://twc.texas.gov/jobseekers/vocational-rehabilitation-youth-students)

Nhóm Tương Tác Nhanh (Rapid Engagement Team) của TWS: Công Cụ Tìm Văn Phòng VR

 512-936-6400 |  [webp.twc.state.tx.us/services/VRLookup](http://webp.twc.state.tx.us/services/VRLookup) |  [vr.office.locator@twc.state.tx.us](mailto:vr.office.locator@twc.state.tx.us)

### WorkInTexas.com từ Workforce Solutions Texas

Cung cấp cho người tìm việc khả năng tiếp cận tức thì và liên tục với dịch vụ giới thiệu việc làm. Người dùng có thể duyệt tìm hàng ngàn vị trí tuyển dụng, bao gồm tất cả các việc làm trong cơ quan tiểu bang Texas, giới thiệu tới các vị trí mở, hoàn thành sơ yếu lý lịch và/hoặc hồ sơ xin việc tiểu bang cũng như giữ hồ sơ trên mạng.

 [workintexas.com/vosnet/dashboards/default.aspx?menuid=MENU\\_START\\_PAGE\\_DASHBOARD](http://workintexas.com/vosnet/dashboards/default.aspx?menuid=MENU_START_PAGE_DASHBOARD)

Cửa quốc gia .....

### Career One Stop

Công cụ trợ giúp người tìm việc, học sinh/sinh viên, doanh nghiệp và người hành nghề chuyên môn.

☎ 1-877-US2-JOBS | ☎ 1-877-872-5627 | ☎ TTY: 1-877-889-5627

 [careeronestop.org/ResourcesFor/WorkersWithDisabilities/vocational-rehabilitation.aspx](https://careeronestop.org/ResourcesFor/WorkersWithDisabilities/vocational-rehabilitation.aspx)

 [info@careeronestop.org](mailto:info@careeronestop.org)

### Mạng Lưới Hỗ Trợ Thích Ứng Việc Làm (Job Accommodations Network, JAN)

Hướng dẫn miễn phí, chuyên môn và bảo mật về các loại hỗ trợ thích ứng việc làm tại nơi làm việc và những vấn đề tuyển dụng người khuyết tật.

 [askjan.org](https://askjan.org)

### Văn Phòng Chính Sách Tuyển Dụng Người Khuyết Tật (Office of Disability Employment Policy, ODEP)

Một cơ quan thuộc Bộ Lao Động Hoa Kỳ, có nhiệm vụ thúc đẩy các chính sách và phối hợp với các chủ lao động và mọi cấp chính quyền để làm gia tăng thành công của người khuyết tật tại nơi làm việc.

 [dol.gov/agencies/odep](https://dol.gov/agencies/odep)

### Cơ Quan Dịch Vụ Phục Hồi Chức Năng

Dẫn dắt và cung cấp tài nguyên để hỗ trợ các cơ quan tiểu bang và tổ chức khác trong việc cung cấp dịch vụ phục hồi chức năng huấn nghệ và dịch vụ khác cho người khuyết tật, nhằm phát triển tối đa khả năng làm việc, tự lập và hòa nhập của họ trong cộng đồng cũng như thị trường lao động đầy tính cạnh tranh.

 [rsa.ed.gov](https://rsa.ed.gov)

### Ticket to Work tại Cơ Quan An Sinh Xã Hội (SSA)

 [choosework.ssa.gov](https://choosework.ssa.gov)

## Trường Đại Học/Cao Đẳng

Cửa địa phương .....

Tìm **Chuyên Viên Cố Vấn Đại Học/Cao Đẳng/Nghề Nghiệp** được phân công cho trường của bạn bằng cách ghé văn phòng tư vấn tại trường.

Cửa Texas.....

### Apply Texas

Một phương tiện tập trung để các học sinh trong và ngoài Texas nộp đơn dự tuyển vào các cơ sở giáo dục sau trung học xuất sắc tại Texas.

 [applytexas.org/adappc/gen/c\\_start.WBX](https://applytexas.org/adappc/gen/c_start.WBX)

### College for All Texans

Nguồn thông tin đầy đủ giúp các học sinh và phụ huynh lập kế hoạch, nộp đơn và chi trả chi phí học đại học/cao đẳng tại Texas.

 [www.collegeforalltexans.com](https://www.collegeforalltexans.com)

### Own Your Own Future

Những thông tin sẽ giúp bạn lập kế hoạch vào đại học/cao đẳng từ trước.

 [ownyourownfuture.com](https://ownyourownfuture.com)

## Texas Reality Check

Được phát triển bởi Ban Thông Tin Nghề Nghiệp & Thị Trường Lao động của Ủy Ban Nhân Lực Texas, trang web này cho bạn biết chi phí sinh hoạt và số tiền bạn cần kiếm được để chi trả cho các chi phí đó.

 [texasrealitycheck.com](https://texasrealitycheck.com)

## Hội Đồng Khuyết Tật Phát Triển Texas (Texas Council for Developmental Disabilities, TCDD)

Video và hướng dẫn thảo luận **The Next Step**

 <https://tcdd.texas.gov/publications/the-next-step-video-and-discussion-guide/>

## Hướng Dẫn Tài Nguyên về Đại Học/Cao Đẳng

 [tcdd.texas.gov/higher-education-resource-guide](https://tcdd.texas.gov/higher-education-resource-guide)

## Texas OnCourse

Một sáng kiến do tiểu bang tài trợ giúp tăng cường mức độ sẵn sàng vào đại học/cao đẳng và nghề nghiệp cho mọi học sinh Texas

 [texasoncourse.org](https://texasoncourse.org)

## Ban Điều Phối Giáo Dục Đại Học/Cao Đẳng Texas (Texas Higher Education Coordinating Board, THECB)

Dẫn dắt và điều phối hoạt động giáo dục đại học/cao đẳng ở Texas.

 [highered.texas.gov](https://highered.texas.gov)

## Các Chương Trình và Dịch Vụ Sau Trung Học cho Học Sinh bị Khuyết Tật Trí Tuệ và Phát Triển

 [highered.texas.gov/apps/idd](https://highered.texas.gov/apps/idd)

*Của quốc gia .....*

## Hiệp Hội Giáo Dục Đại Học/Cao Đẳng và Người Khuyết Tật (Association on Higher Education and Disability, AHEAD)

Hiệp hội thành viên chuyên nghiệp dành cho những người cam kết vì sự công bằng cho người khuyết tật trong môi trường giáo dục đại học/cao đẳng.


 [ahead.org/home](https://ahead.org/home)

## Hỗ Trợ Sinh Viên Liên Bang

Văn Phòng Hỗ Trợ Sinh Viên Liên Bang thuộc Bộ Giáo Dục Hoa Kỳ cấp hơn 120 tỷ USD tiền hỗ trợ tài chính để giúp trang trải chi phí học đại học/cao đẳng và trường nghề mỗi năm.

 [studentaid.gov](https://studentaid.gov)

Trung Tâm Thông Tin Hỗ Trợ Sinh Viên Liên Bang (Federal Student Aid Information Center, FSAIC)

 1-800-433-3243

## Think College

Tổ chức quốc gia chuyên phát triển, mở rộng và nâng cao các lựa chọn giáo dục đại học/cao đẳng mang tính hòa nhập cho người bị khuyết tật phát triển.

 [thinkcollege.net](https://thinkcollege.net)

## Cộng Đồng

Của địa phương .....

Tim Trung Tâm Hỗ Trợ Sống Tự Lập (CIL) gần nhất

 [ilru.org/projects/cil-net/cil-center-and-association-directory-results/TX](http://ilru.org/projects/cil-net/cil-center-and-association-directory-results/TX)


Tim văn phòng **quản lý địa phương** gần nhất để tìm hiểu về các chương trình và dịch vụ có sẵn để hỗ trợ cuộc sống tự lập.

 [hhs.texas.gov/about-hhs/find-us/where-can-i-find-services](http://hhs.texas.gov/about-hhs/find-us/where-can-i-find-services)

**Quản lý người bị khuyết tật trí tuệ hoặc phát triển địa phương (local intellectual and developmental disability authority, LIDDA)**

 [apps.hhs.texas.gov/contact/la.cfm](http://apps.hhs.texas.gov/contact/la.cfm)

**Quản lý sức khỏe tâm thần/hành vi địa phương (LMHA/LBHA)**

 [hhs.texas.gov/services/mental-health-substance-use/mental-health-substance-use-resources/find-your-local-mental-health-or-behavioral-health-authority](http://hhs.texas.gov/services/mental-health-substance-use/mental-health-substance-use-resources/find-your-local-mental-health-or-behavioral-health-authority)

Của Texas.....

**Danh Bạ Nguồn Lực Cộng Đồng dành cho Người Khuyết Tật**

Dự án của Trung Tâm về Người Khuyết Tật và Phát Triển (CĐ) tại Trường Đại Học A&M Texas. DCR hướng tới kết nối người khuyết tật với các tổ chức, cơ quan ở Texas có cung cấp các nguồn lực và dịch vụ phù hợp với khuyết tật cụ thể.

 [dcr.tamu.edu](http://dcr.tamu.edu)

**Easterseals**

Easterseals cung cấp các dịch vụ và sự hỗ trợ tại nhà, trong cộng đồng, được phân loại vào năm lĩnh vực hỗ trợ khác nhau: Sinh Hoạt, Học Tập, Làm Việc, Giải Trí và Hành Động. Các dịch vụ này được cung cấp thông qua một mạng lưới các cơ sở Easterseals địa phương trong các cộng đồng trên cả nước.

 800-221-6827 (Miễn Phí) |  [easterseals.com/connect-locally](http://easterseals.com/connect-locally)

**Dịch Vụ Sống Tự Lập**

Bao gồm một danh sách các dịch vụ được cung cấp và văn phòng CIL trên khắp Texas.

 [hhs.texas.gov/services/disability/independent-living-services](http://hhs.texas.gov/services/disability/independent-living-services)

**Thế Vận Hội Đặc Biệt Texas**

Tổ chức huấn luyện thể thao và thi đấu thể thao suốt cả năm trong nhiều bộ môn loại Olympic khác nhau cho trẻ em và người lớn bị khuyết tật trí tuệ.

 [sotx.org](http://sotx.org)

**The Arc of Texas**

Thúc đẩy, bảo vệ và bênh vực nhân quyền và quyền tự quyết của người dân Texas bị khuyết tật trí tuệ và phát triển.

Số Điện Thoại: 512-454-6694

 [thearcoftexas.org](http://thearcoftexas.org) |  [info@thearcoftexas.org](mailto:info@thearcoftexas.org)

### Cửa địa phương

---

Tìm **phối trí viên khích lệ làm việc cộng đồng (CWIC)** tại một **chương trình lập kế hoạch và hỗ trợ khích lệ làm việc (WIPA)**. Các dự án WIPA tư vấn miễn phí về quyền lợi cho người khuyết tật thụ hưởng trợ cấp An Sinh Xã Hội và Thu Nhập An Sinh Bổ Sung đủ điều kiện để giúp họ đưa ra những lựa chọn sáng suốt về việc làm.

Liên lạc với đường dây trợ giúp Ticket to Work để được giúp tìm nhà cung cấp.

☎ 866-968-7842 | ☎ TTY: 866-833-2967

🌐 [choosework.ssa.gov/findhelp/result?p\\_sort=distance&option=2&resStr=en.wf&zipcode=78723&name=WIPA&p\\_pagesize=25&p\\_pagenum=1](https://choosework.ssa.gov/findhelp/result?p_sort=distance&option=2&resStr=en.wf&zipcode=78723&name=WIPA&p_pagesize=25&p_pagenum=1)

### Cửa

Texas.....

#### Chương Trình Miễn Chi Phí Medicaid

Tổng quan các dịch vụ và điều kiện, thông tin liên lạc và liên kết tới trang web của HHSC.

🌐 [txhealthsteps.com/static/courses/waivers/sections/section-1-4.html](https://txhealthsteps.com/static/courses/waivers/sections/section-1-4.html)

#### Texas ABLE (Achieving a Better Life Experience)

Hỗ trợ các cá nhân khuyết tật và gia đình họ tiết kiệm tiền trang trải cho nhiều chi phí liên quan tới khuyết tật rất cần thiết để duy trì sức khỏe, khả năng tự lập và chất lượng cuộc sống của cá nhân đó.

🌐 [texasable.org](https://texasable.org)

### Cửa quốc gia

---

#### Trung Tâm Tài Nguyên Quốc Gia ABLE

Kết nối người khuyết tật, gia đình họ và những người hỗ trợ họ với thông tin về Đạo Luật Đạt Được Trải Nghiệm Cuộc Sống Tốt Hơn (ABLE) và Tài khoản ABLE.

🌐 [ablenrc.org](https://ablenrc.org)

#### Công Cụ Sàng Lọc Điều Kiện Hưởng Quyền Lợi

Tài nguyên trực tuyến giúp bạn tìm các quyền lợi An Sinh Xã Hội do Cơ Quan An Sinh Xã Hội Hoa Kỳ quản lý.

🌐 [ssabest.benefits.gov](https://ssabest.benefits.gov)

#### Liên Minh Nhu Cầu Đặc Biệt (Special Needs Alliance)

Luật sư hỗ trợ lập kế hoạch nhu cầu đặc biệt.

🌐 [specialneedsalliance.org](https://specialneedsalliance.org)

#### Cơ Quan An Sinh Xã Hội (SSA)

Các quyền lợi cho người hồi hưu, người khuyết tật và người sống sót.

🌐 [ssa.gov](https://ssa.gov)

## Ticket to Work của SSA

Hỗ trợ phát triển nghề nghiệp cho người khuyết tật thụ hưởng An Sinh Xã Hội từ 18 đến 64 tuổi và mong muốn làm việc.

☎ 1-866-968-7842 | ☎ TTY: 1-866-833-2967 | 🌐 [ssa.gov/work](https://ssa.gov/work)

## The Arc Center for Future Planning

Hỗ trợ và khuyến khích gia đình người bị khuyết tật trí tuệ và/hoặc phát triển lập kế hoạch cho tương lai.

🌐 [futureplanning.thearc.org](https://futureplanning.thearc.org)

## Sức Khỏe

*Của địa phương* .....

Trò chuyện với bác sĩ nhi của bạn về việc chuyển tiếp sang nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho người trưởng thành.

*Của Texas*.....

## Trẻ Em Có Nhu Cầu Chăm Sóc Sức Khỏe Đặc Biệt (Children with Special Health Care Needs, CSHCN)

Giúp đỡ những người từ 20 tuổi trở xuống có nhu cầu chăm sóc sức khỏe đặc biệt và người bị xơ nang ở độ tuổi bất kỳ cải thiện sức khỏe thể chất, tinh thần và chất lượng cuộc sống.

☎ 800-222-3986 | 🌐 [hhs.texas.gov/services/disability/children-special-health-care-needs-program](https://hhs.texas.gov/services/disability/children-special-health-care-needs-program)

✉ [cshcn@hhsc.state.tx.us](mailto:cshcn@hhsc.state.tx.us)

## Sở Dịch Vụ Nhân Sinh Tiểu Bang (Department of State Health Services, DSHS)

Tăng cường và bảo vệ sức khỏe của mọi người cũng như các cộng đồng nơi họ sinh sống, học tập, lao động, thờ phượng và vui chơi.

☎ 888-963-7111 | 🌐 [dshs.texas.gov](https://dshs.texas.gov)

## Các Chương Trình cho Người Khuyết Tật (HHS)

HHS cung cấp một loạt các dịch vụ cho những người dân Texas bị khuyết tật để giúp đảm bảo sức khỏe toàn diện, phẩm giá và lựa chọn của họ. Ngoài ra cũng có sẵn các chương trình để hỗ trợ cho các thành viên gia đình chăm sóc người khuyết tật.

🌐 [hhs.texas.gov/services/health/medicaid-chip/programs-services/programs-children-adults-disabilities](https://hhs.texas.gov/services/health/medicaid-chip/programs-services/programs-children-adults-disabilities)

## Medicaid

🌐 [hhs.texas.gov/services/health/medicaid-chip](https://hhs.texas.gov/services/health/medicaid-chip)

## Sở Bảo Hiểm Texas (Texas Department of Insurance)

Tìm hiểu về bảo hiểm, kiểm tra phí bảo hiểm và tìm sự trợ giúp cho các câu hỏi cũng như khiếu nại của bạn.

☎ 800-252-3439 | 🌐 [tdi.texas.gov](https://tdi.texas.gov)

## Your Texas Benefits

Nộp đơn và quản lý các quyền lợi như SNAP, Medicaid, CHIP và hỗ trợ tiền mặt từ TAN-F.

🌐 [yourtexasbenefits.com/Learn/Home](https://yourtexasbenefits.com/Learn/Home)

Của quốc gia .....

### Got Transition

Trung tâm tài nguyên quốc gia chuyên hỗ trợ chuyển tiếp về chăm sóc sức khỏe, được liên bang tài trợ.

 [gottransition.org](http://gottransition.org)

### Medicaid

Các chương trình bảo hiểm sức khỏe liên bang do từng tiểu bang quản lý.

 [medicaid.gov](http://medicaid.gov)

## Chú Trọng vào Gia Đình và Người Hỗ Trợ

### Navigate Life Texas

Trang web Navigate Life Texas (NLT), một dự án được ủy ban Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh (HHS) Texas hỗ trợ, đã được lập ra để cung cấp thông tin và trao quyền cho phụ huynh của trẻ khuyết tật hoặc có nhu cầu chăm sóc sức khỏe đặc biệt.

 [navigatelifetexas.org/en/transition-to-adulthood](http://navigatelifetexas.org/en/transition-to-adulthood)

### Parent Companion

Hướng dẫn dành cho các bậc phụ huynh và người chăm sóc ở Texas của trẻ được chẩn đoán hoặc nghi ngờ bị khuyết tật ở độ tuổi từ sơ sinh đến 5 tuổi.

 [parentcompanion.org](http://parentcompanion.org)

### Trung Tâm PACER

Trung tâm thông tin và đào tạo phụ huynh dành cho các gia đình có con em với khuyết tật bất kỳ, từ sơ sinh đến tuổi thanh thiếu niên.

 [pacer.org/students/transition-to-life](http://pacer.org/students/transition-to-life)

### Mạng Lưới Tài Nguyên Đối Tác

Trung Tâm Thông Tin và Đào Tạo Phụ Huynh.

 409-898-4684 |  1-800-866-4726 (Miễn Phí) |  [prntexas.org](http://prntexas.org) |  [partnersresource@sbcglobal.net](mailto:partnersresource@sbcglobal.net)

### Bộ Công Cụ Special Needs Parent dành cho Gia Đình Quân Nhân

 [militaryonesource.mil/products/special-needs-parent-toolkit-downloadable-146](http://militaryonesource.mil/products/special-needs-parent-toolkit-downloadable-146)

### Texas Parent to Parent

TxP2P trao quyền để các gia đình trở thành những người biện hộ mạnh mẽ thông qua sự hỗ trợ từ phụ huynh đến phụ huynh, giới thiệu nguồn lực và chia sẻ kiến thức.

 [txp2p.org](http://txp2p.org)

### Texas Project First

Một dự án của Mạng Lưới Family-to-Family, cam kết cung cấp thông tin chính xác và nhất quán cho các phụ huynh và gia đình có học sinh khuyết tật.

 [texasprojectfirst.org](http://texasprojectfirst.org)


## Các Trường Hợp Đặc Biệt

*Chăm Sóc Nuôi Dưỡng* .....

**Tim Liên Lạc Viên Dịch Vụ Chăm Sóc Nuôi Dưỡng phụ trách khu học chánh hoặc trường bán công của bạn**

 [tea.texas.gov/sites/default/files/Searching\\_for\\_foster\\_care\\_liaison\\_information\\_in\\_AskTED.pdf](https://tea.texas.gov/sites/default/files/Searching_for_foster_care_liaison_information_in_AskTED.pdf)

**Hướng Dẫn Chuyển Tiếp Chăm Sóc Nuôi Dưỡng (được cung cấp thông qua TEA)**

 <https://tea.texas.gov/academics/special-student-populations/foster-care-and-student-success/foster-care-student-success>


**Các chương trình Dịch Vụ Cơ Sở Sinh Hoạt Chuyển Tiếp (được cung cấp thông qua DFPS)**

Các chương trình này có cách tiếp cận hệ thống, tích hợp trong việc lập kế hoạch chuyển tiếp và trong việc cung cấp các dịch vụ chuyển tiếp cũng như các quyền lợi ảnh hưởng tới cả những thanh niên được chăm sóc nuôi dưỡng và người đã quá tuổi.



 [dfps.state.tx.us/Child\\_Protection/Youth\\_and\\_Young\\_Adults/Transitional\\_Living/default.asp](https://dfps.state.tx.us/Child_Protection/Youth_and_Young_Adults/Transitional_Living/default.asp)

*Tài Nguyên Dành Cho Khuyết Tật Cụ Thể* .....

**Trường Khiếm Thị Texas (Texas School for the Blind and Visually Impaired, TSBVI)**

 512-454-8631 |  [tsbvi.edu](https://tsbvi.edu)

**Trường Khiếm Thính Texas (Texas School for the Deaf, TSD)**

 512-462-5353 |  [tsd.state.tx.us](https://tsd.state.tx.us)

**Trung Tâm Khiếm Thính Quốc Gia (National Deaf Center)**

 [nationaldeafcenter.org](https://nationaldeafcenter.org)

*Phòng Chống Bỏ Học* .....

**Cộng Đồng trong các Trường**

 [tea.texas.gov/texas-schools/support-for-at-risk-schools-and-students/communities-in-schools](https://tea.texas.gov/texas-schools/support-for-at-risk-schools-and-students/communities-in-schools)





Mạng Lưới Chuyển Tiếp Lấy Học Sinh Làm Trung Tâm xin ghi nhận đóng góp từ các đối tác trong quá trình xây dựng sách hướng dẫn này. Trong số những người đã dành thời gian, chia sẻ quan điểm và các đề xuất thấu đáo có các học sinh, phụ huynh, giáo viên, quản trị viên, người bệnh vực, người hỗ trợ, nhân viên đại diện từ các tổ chức và các nhà cung cấp dịch vụ trong cộng đồng.

