Vivir independientemente

y saber cuándo pedir ayuda

1. **La clave de la independencia es aprender a aprovechar al máximo tus habilidades y adaptarte a tus limitaciones.**

2. **Algo que te ayudará a ser más independiente es comenzar a establecer tus propias metas y tomar tus propias decisiones.**

3. **Aprende sobre el equipo auxiliar que puede hacerte la vida más fácil.** Pide más información a tus médicos y maestros.

4. **El Programa de Tecnología Asistencial de Illinois (IATP) promueve la disponibilidad de servicios y programas de tecnología asistencial para personas con discapacidades en todo el estado de Illinois.** El programa IATP ofrece préstamos para dispositivos, un centro de demostración y mucho más. Para obtener más información, visite: http://www.iltech.org/index.html o llame al **(800) 852-5110** (v/tty).

5. **El estado de Illinois tiene un programa nuevo para las personas discapacitadas.** El **Programa ILoan** (Préstamos de Illinois para la vida independiente) ofrece préstamos para comprar tecnología asistencial para la vida cotidiana. El Programa ILoan también hace préstamos para otros equipos, a las personas que trabajan por su cuenta y para negocios en el hogar. Para obtener más información, visite: http://www.iltech.org/cashloan.html o llame gratis al **(800) 852-5110** (v/tty).

6. **Es importante saber con qué necesitas ayuda y determinar maneras para recibir esa ayuda.** Por ejemplo, quizás necesites un asistente que te ayude por las mañanas y las tardes con tu aseo personal.

7. **Todos tenemos ciertas limitaciones.** Las personas que se vuelven independientes han determinado cuándo y cómo obtener la ayuda que necesitan.

8. **Para ayudarte a determinar las destrezas que tienes y las que aún necesitas,** consulta la lista de autonomía del Proyecto de Transición de los Adolescentes (Adolescent Health Transition Project Autonomy) en: http://depts.washington.edu/healthtr/Checklists/intro.htm.

Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

dscc.uic.edu o "me gusta" en **facebook.com/dscc.uic.edu**