

Sugerencias para prepararte para vivir fuera del hogar



Para vivir por tu propia cuenta tendrás que aprender maneras de atender tus propias necesidades.

- Haz consciencia sobre tus necesidades de cuidado personal (bañarte, lavarte los dientes, aseo, rasurarte, ir al baño) y aprende a atenderlas. ¿Necesitarás que alguien, como un asistente personal, te ayude con tus necesidades personales?
- Lleva contigo una credencial de identificación. Examples: credencial de identificación con fotografía de la escuela, credencial de identificación para personas discapacitadas de IL, credencial de la biblioteca.
- Aprende a usar el horno de microondas, la estufa, la lavadora de platos, la cafetera eléctrica, el tostador y la lavadora y secadora de ropa.
- Comienza a lavar tu propia ropa.
- Has quehaceres domésticos, como sacudir, aspirar, trapear, limpiar el lavabo, el excusado.
- Comienza a ir de compras para comprar cosas que necesitas para hacer una comida. Haz una lista de los ingredientes que necesitas comprar y llévatela a la tienda. Encuentra en la tienda las cosas que necesitas y paga en la caja.
- Aprende a manejar tu propio dinero.
- Entérate de cuánto cuestan las cosas, como los servicios públicos, la renta, el seguro, la comida, la ropa, el transporte, etc.
- Prepara un plan sobre la fecha y lugar al que te mudarás.
- Conoce tus derechos de vivienda justa. En el sitio web del US Department of Housing & Urban Development hay más información, *Recursos de Vivienda para Personas con Discapacidades*: <http://www.hud.gov/groups/disabilities.cfm>.
- Aprende a hacerte cargo de tu propia atención de la salud.
- Pídeles a tu familia y amistades que te ayuden a aprender las destrezas para poder hacer cosas por ti mismo.
- Practica cocinar algunas cosas básicas.

Consulta la lista de destrezas para cocinar al reverso.

¿Estás preparado para hacerte tu comida?

- Observa a alguien preparar un refrigerio.
- Prepara tus propios refrigerios.
- Prepara un sándwich frío.
- Empuja los botones del microondas.
- Aprende a usar el horno y la estufa sin peligro.
- Usa el horno/microondas con ayuda.
- Sabes usar el horno/microondas sin ayuda.
- Recalienta sobras o comidas congeladas.
- Ordena los alimentos por grupos de alimentos.
- Ayuda a preparar una comida.
- Aprende a usar el reloj contador.
- Sigue las indicaciones de una receta.
- Escoge los alimentos para una comida.
- Aprende a revolver o a usar una batidora.
- Limpia el área de preparación de comida.
- Consigue todos los ingredientes.
- Guarda todos los ingredientes después de usarlos.
- Abre y cierra envases. Usa abrelatas o tapa frascos especiales, si es necesario.
- Escoge la olla o cazuela del tamaño correcto.



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