

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: <https://www.iltech.org/> 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: <https://www.iltech.org/repository/financialloans> 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,** lista de comprobación de autonomía de los adolescentes (Adolescent Autonomy Checklist) en: http://www.spannj.org/Family2Family/adolescent_autonomy_checklist.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:

dsc.uic.edu o “me gusta” en  facebook.com/dsc.uic.edu