

Todos tenemos fortalezas y talentos

Habilidades, sugerencias y herramientas de transición

Descubre tus fortalezas y talentos



- **Todos somos buenos en algo.** A veces, es tan obvio que no nos damos cuenta.
- **Descubre tus fortalezas y capacidades personales. Son cosas en las que eres bueno o que causan admiración en los demás.**
- Piensa en tus fortalezas y en las cosas en las que eres bueno. Estos son algunos ejemplos:
 - Hacer feliz a los demás
 - Escribir cartas, poemas, historias
 - Encontrar constelaciones
 - Tirar dardos
 - Leer cuentos a los niños
 - Hablar por teléfono
 - Usar computadoras
 - Pronosticar el clima
 - Tener un buen sentido de la ubicación
- Identifica dos o tres fortalezas relacionadas con tu discapacidad:
 - **Determinación:** perseverar en tus metas y dar lo mejor de ti.
 - **Resolución de problemas:** superar desafíos diarios y pensar con creatividad para encontrar soluciones.
 - **Comunicación:** expresar a otros tus necesidades cuando no puedes hacer algo solo.
 - **Habilidades interpersonales:** desarrollar relaciones con los demás; por ejemplo, cuando necesitas que te ayuden.
- Pídeles a tus amigos y familiares que te ayuden a conocer **en qué eres bueno.**

- **Aprende nuevos talentos.** Reúnete con tus amigos y **compartan sus talentos.**
- Prueben cosas nuevas para aprender más sobre todas sus capacidades e intereses. Por ejemplo, cocinen algo nuevo, infórmense sobre un famoso, hagan una huerta, aprendan a tocar un instrumento musical, pinten un cuadro, escriban un poema, únanse a un club o aprendan a coser.
- Demostrar tus talentos y saber que tienen valor para tus seres queridos puede ayudarte a definir tu identidad en torno a lo que haces mejor.
- **Los talentos, las fortalezas y las áreas de interés pueden ser los pasos hacia una carrera o trabajo.**

Recursos para la capacitación vocacional

- **Charting the LifeCourse:** estas herramientas pueden ayudarte a planificar tu mejor vida - www.lifecoursetools.com/lifecourse-library/foundational-tools/person-centered/. Puedes usar la Estrella de Apoyo Integrado para identificar tus fortalezas y las de tu familia o resolver una necesidad específica.
- **Evaluaciones de fortalezas e intereses:**
 - **Evaluación: ¡Descubre tus fortalezas! – Educación e información sobre inteligencias múltiples para adultos:** www.literacy.net/org/mi/assessment/findyourstrengths.html
 - **Borrador para identificar intereses, valores y fortalezas – Universidad de Cornell, servicios vocacionales:** archive.ilr.cornell.edu/download/7341 o archive.ilr.cornell.edu/sites/default/files/understanding-yourself-worksheet.pdf

Estamos para ayudarte.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dscc.uic.edu

