

Preparación para la vida adulta

Habilidades, sugerencias y herramientas de transición



Todos tenemos limitaciones

Es importante aprovechar al máximo tus habilidades y reconocer tus limitaciones. Comprender eso te ayudará a saber qué aspectos puedes mejorar y para cuáles necesitas adaptaciones. Adquirir autodeterminación implica darte cuenta cuándo y cómo pedir la ayuda que necesitas.

Tú tienes el poder de mejorar tu calidad de vida. Algunas cosas que puedes hacer:

- Aprende formas de atender tus necesidades y cuándo pedir ayuda.
- Comienza a fijar tus propias metas y desarrolla habilidades para la toma de decisiones.
- Conoce tus necesidades de cuidado personal (como bañarte, cepillarte los dientes, arreglarte, afeitarte, usar el inodoro) y cómo las atenderás.
- Aprende en qué áreas necesitas ayuda y establece formas de obtener esa ayuda. Por ejemplo, es posible que necesites un cuidador que te ayude por la mañana y la noche con tu cuidado personal. Encontrarás más detalles sobre los servicios a domicilio disponibles en www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=29738.
- Lleva siempre contigo una identificación.
Ejemplos: tarjeta de identificación con foto de la escuela, tarjeta de identificación de persona con discapacidad de Illinois, tarjeta de una biblioteca.
- Aprende a manejar electrodomésticos, como microondas, cocina, lavavajillas, cafetera, tostadora, lavadora y secadora.
- Comienza a lavar tu propia ropa.
- Haz las tareas de limpieza del hogar, como quitar el polvo, aspirar/barrer, trapear, limpiar el fregadero, inodoro, la bañera/ducha.
- Comienza a comprar los alimentos que necesitas para preparar una comida. Haz una lista de alimentos para llevar al supermercado. Busca los artículos que necesitas en la tienda y págalos en la caja.
- Aprende a administrar tu propio dinero.

- Averigua cuánto cuestan las cosas, como los servicios públicos, el alquiler, el seguro, la comida, la ropa, el transporte, etc.
- Conoce tus derechos en cuanto a oportunidades equitativas de vivienda. Hay más información disponible en la sección de información para personas discapacitadas del sitio web del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los Estados Unidos: www.hud.gov/topics/information_for_disabled_persons.
- Pídeles a tus amigos y familiares que te ayuden a aprender las habilidades necesarias para poder hacer las cosas por tu cuenta.
- Infórmate sobre los equipos de adaptación que pueden hacer tu vida diaria más fácil. Pide más información a tus proveedores de atención médica y educadores. El Programa de Tecnología de Asistencia de Illinois (IATP) apoya a las personas con discapacidades ofreciéndoles tecnologías de asistencia para la vida diaria, préstamos para la compra de dispositivos, un centro de demostración, un programa de préstamos para financiamiento y mucho más en www.iltech.org/. También puedes llamar sin cargo al (800) 852-5110 (voz) o marcar 711 para acceder al servicio Illinois Relay.
- Practica cocinar algunas comidas básicas para ti. A continuación, te ofrecemos algunos consejos útiles.

¿Estás listo para preparar tus propias comidas?

Puedes aprender a preparar tus propias comidas con estos sencillos pasos:

- ✓ Observa a alguien preparar un refrigerio.
- ✓ Ayuda para preparar una comida.
- ✓ Prepara tus propios refrigerios.
- ✓ Aprende a utilizar un temporizador.
- ✓ Prepara un sándwich frío.
- ✓ Sigue las instrucciones de recetas.
- ✓ Utiliza el microondas pulsando los botones.
- ✓ Escoge alimentos para una comida.
- ✓ Aprende a utilizar el horno o la cocina de manera segura.
- ✓ Aprende a batir o usar una batidora.
- ✓ Utiliza el horno o microondas con ayuda.
- ✓ Limpia el área de preparación de comida antes y después de prepararla.
- ✓ Maneja el horno o microondas por tu cuenta.
- ✓ Encuentra todos los ingredientes.
- ✓ Calienta sobras o comidas congeladas.
- ✓ Guarda los ingredientes después de usarlos.
- ✓ Ordena los alimentos por grupos de alimentos.
- ✓ Abre y cierra recipientes. Usa cierres de tapas o abrelatas ergonómicos si es necesario.
- ✓ Elige el tamaño adecuado de olla o sartén para usar.

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: dsc.uic.edu

