

# Se siente genial ser parte!

**Deportes, Campamentos,  
Capacitaciones,  
Voluntariados...**



**Habilidades, sugerencias y herramientas de transición**

*Actividades de ocio y participación comunitaria*

1. La pertenencia es un sentimiento muy fuerte que experimenta una persona cuando es valorada por los demás.
2. La participación en actividades grupales o estructuradas es una excelente forma de que los adolescentes logren lo siguiente:
  - ✓ Mejorar su autoconciencia y sentido de identidad. Esas habilidades te ayudan a ver y comprender quién eres en relación con el mundo que te rodea. Tener autoconciencia es el primer paso para definir tus objetivos.
  - ✓ Explorar intereses personales.
  - ✓ Desarrollar habilidades sociales.
  - ✓ Tener acceso a recursos y actividades.
3. Estar con compañeros también es importante para lo siguiente:
  - ✓ Aprender a llevarse bien con los demás y resolver problemas.
  - ✓ Tener más diversidad en las relaciones.
  - ✓ Disfrutar de más oportunidades para aprender, crecer y tomar decisiones fundamentadas.
4. La participación comunitaria te ayuda a lograr el éxito porque permite lo siguiente:
  - ✓ Fomentar oportunidades y entusiasmo por contribuir y ser parte de la comunidad.
  - ✓ Brindar recursos para hacer y lograr cosas que son importantes para ti.
  - ✓ Inspirarte a compartir tus capacidades y talentos con la comunidad.
5. La participación puede poner a prueba tus habilidades y ayudarte a alcanzar tus metas.
6. Sigue estos pasos para participar:
  - ✓ Identifica tus capacidades, talentos y sueños.
  - ✓ Identifica barreras y piensa en formas de superarlas.
  - ✓ Crea un plan.
7. Busca financiamiento y becas para apoyar tus actividades. La División de Atención Especializada para Niños (DSCC) puede financiar campamentos, clases y conferencias para ti. Analiza las posibles opciones con tu equipo de coordinación de atención de la DSCC.
8. En el reverso de esta página encontrarás sugerencias sobre cómo buscar actividades de ocio y participación comunitaria.

Formas de buscar oportunidades de ocio y participación comunitaria:

- **Special Recreation Association Network of Illinois:** llama a tu cooperativa más cercana para obtener más información sobre servicios recreativos especiales en tu comunidad - [specialrecreation.org/find-my-services.html](https://specialrecreation.org/find-my-services.html)
- **Campamentos:** la División de Atención Especializada para Niños (DSCC) tiene una lista anual de campamentos de verano que ofrece una variedad de opciones para todas las edades, con programas diurnos y nocturnos (actualizada cada primavera) - [dsc.ue.edu/events/categories/camp/](https://dsc.ue.edu/events/categories/camp/)
- **YMCA:** programas extracurriculares, campamentos especializados para personas con necesidades especiales, oportunidades para explorar nuevos intereses y pasiones, clases de natación, deportes, oportunidades de juego y más - [www.ymca.org/find-your-y](https://www.ymca.org/find-your-y)
- **Special Olympics Illinois:** permite a las personas con discapacidad intelectual desarrollar todo su potencial en el deporte y la vida. Los programas mejoran el estado físico, las habilidades motoras, la autoconfianza y las habilidades sociales, y fomentan el apoyo familiar y comunitario - [www.soill.org/](https://www.soill.org/)
- **DO-IT:** permite a los estudiantes con discapacidades conectarse con mentores para descubrir oportunidades en ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas (STEM) - [www.washington.edu/doit](https://www.washington.edu/doit)
- **Lions of Illinois Foundation:** al servicio de personas con necesidades visuales y auditivas - [lionsofillinoisfoundation.org/](https://lionsofillinoisfoundation.org/)
- **Neighborhood Parents Network:** conecta a padres de Chicago con talleres para padres y grupos de apoyo - [www.npnparents.org/](https://www.npnparents.org/)
- **Illinois Network of Centers for Independent Living (CILs):** apoyo entre pares (actividades sociales y reuniones para una amplia variedad de categorías de discapacidad) - [www.incil.org/](https://www.incil.org/)
- **Boys and Girls Clubs of America:** programas diseñados con el objetivo de capacitar a los jóvenes para destacarse en la escuela, convertirse en buenos ciudadanos y llevar una vida saludable y productiva - [www.bgca.org/get-involved/find-a-club](https://www.bgca.org/get-involved/find-a-club)
- **4-H:** programa de desarrollo juvenil - [4-h.org/find/](https://4-h.org/find/)
- **Supporting Illinois Brothers and Sisters:** brinda apoyo a hermanos de personas con discapacidades conectándolos con información, oportunidades de establecer contactos y recursos para mejorar la calidad de vida de toda la familia - [www.sibsnetwork.org/](https://www.sibsnetwork.org/)
- **Departamento de Recursos Naturales de Illinois:** eventos para niños, consejos de jardinería, libros de actividades, materiales educativos, Día de la Tierra en parques y más - [dnr.illinois.gov/](https://dnr.illinois.gov/)
- **Best Buddies Illinois:** ofrece amistad exclusiva, oportunidades de socialización, empleo integrado y programas de desarrollo de liderazgo para personas con discapacidades o sin ellas - [www.bestbuddies.org/illinois/](https://www.bestbuddies.org/illinois/)
- **Organizaciones que conceden deseos:** Make-A-Wish - [illinois.wish.org/](https://illinois.wish.org/); A Special Wish Chicago - [www.aswchicago.org/](https://www.aswchicago.org/); Dream Factory Central Illinois - [www.dreamfactoryinc.org/centralillinois/](https://www.dreamfactoryinc.org/centralillinois/), todas conceden deseos o cumplen sueños a niños entre 3 y 18 años con enfermedades graves o crónicas.
- **Actividades escolares:** las actividades extracurriculares pueden ofrecer algunas de las mejores experiencias de aprendizaje. Descubre lo que ofrece tu escuela y participa en las actividades. Te permitirán desarrollar nuevas habilidades, aumentar tu autoestima, mejorar las habilidades sociales, experimentar un cambio de ritmo y diversidad, y, además, se verán bien en tu currículum o solicitud de admisión a la universidad.
- **Programas Juveniles Basados en la Fe:** permiten capacitar, proteger y apoyar el bienestar. Averigua lo que se ofrece en tu comunidad.
- **Girl Scouts (Chicas Exploradoras):** actividades divertidas, amistades, habilidades para la vida, experiencia comunitaria y más - [www.girlscouts.org/en/our-program/our-program.html](https://www.girlscouts.org/en/our-program/our-program.html)
- **Boy Scouts (Chicos Exploradores):** diversión, exploración, aprendizaje práctico y logros - [www.scouting.org/](https://www.scouting.org/)
- **Biblioteca local:** consulta en tu biblioteca sobre programas inclusivos para niños con discapacidades - [publiclibraries.com/state/illinois/](https://publiclibraries.com/state/illinois/)

## Estamos para ayudarlo.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: [dsc.ue.edu](https://dsc.ue.edu)

