

## ¡Consejos de TD!

# Vida Independiente y Participación en la Comunidad



### ¿Qué puedo hacer?

1. Explora con tu equipo de transición las diferentes formas de vivienda para vivir fuera de casa si es que te interesa o es uno de tus objetivos.
2. Practica el uso de diferentes métodos de transporte como autobuses, trenes, viajes compartidos, conducir y andar en bicicleta, para que puedas aprender a transportarte en tu comunidad.
3. Abre tu propia cuenta bancaria o de ahorros para pagar tus mensualidades o comprar las cosas que desees.
4. Construye nuevas amistades en la escuela y en tu comunidad involucrándote en diferentes organizaciones o programas que consideres divertidas.

### ¡Consejo Profesional!

Pregúntale a tu equipo de transición cómo inscribirte a clases en una cooperativa de crédito comunitaria para aprender a administrar tu dinero, los ahorros y las tarjetas de crédito.

### ¿Qué tal un desafío definitivo?

Pide a tu equipo de transición cómo puedes aprender a mantenerte saludable.

- Haz un plan para aprender sobre dietas equilibradas, ejercicio que se adapte a tu rutina diaria, cómo ser responsable con tus medicamentos y cómo dormir bien y cuidar su tu salud mental.
- Establece metas para hacer algo nuevo y saludable cada mes.

