

¡Consejos de TD!

Desarrollo de Habilidades para la Vida Independiente



¿Qué puedo hacer?

1. Haz una lista de habilidades que puedes hacer por tu cuenta.
2. Haz una nueva lista de habilidades que deseas aprender o que podrías necesitar apoyo para realizar.
3. Pídale a un miembro de tu equipo de transición que te ayude a crear un planificador o calendario que te ayude a administrar tus actividades y horarios.
4. Analiza tus listas con los miembros de tu familia y determina la manera en que ellos te pueden ayudar a ser más independiente.

¡Consejo Profesional!

¡Piense en tus fortalezas! Califícate en una escala del 1 al 5 (1 = necesitas apoyo total de un adulto; 5 = eres totalmente independiente) para ver qué tan cómodo te sientes en actividades diarias y para saber en qué áreas puedes aprender y crecer.

¿Qué tal un desafío definitivo?

¡Después de que te califiques, comparte la lista con tu equipo de transición y desarrolla algunas metas de habilidades para la vida independiente para el próximo año!

