

¡Consejos de TD!

Auto-Determinación



¿Qué puedo hacer?

1. Haz una lista de las formas en que puedes tomar tus propias decisiones en tu vida.
2. Califica tu nivel de confianza para hacer esas cosas. (1 = No puedo hacer esto; 5 = Estoy 100% seguro de que puedo hacerlo)
3. Dile a un padre o tutor que te gustaría tener más responsabilidad en casa. Por ejemplo, decidir qué vas a cenar, dónde ir de compras o cómo planificar tu día.
4. Con un miembro del equipo de transición, decide las áreas en las que te gustaría tomar más decisiones y ser más independiente.

¡Consejo Profesional!

Haz una lista de 1-3 cosas que te gustaría lograr el próximo año. Esto podría ser algo nuevo que te gustaría intentar, aumentar tu conciencia de tí mismo o aprender una nueva habilidad. ¡Establece un calendario para cuando te gustaría lograr estas cosas!

¿Qué tal un desafío definitivo?

Comparte la lista con tu equipo de transición. ¡Explica por qué estos objetivos son importantes para ti! ¡Tu equipo te puede ayuda a hacer un plan para lograr estas cosas!

