

Actividades de transición para la vida independiente

Prepararse para una **vida independiente** o **interdependiente** es un paso importante en el camino de cualquier joven adulto hacia la adultez. Algunos jóvenes con discapacidades pueden necesitar instrucción especialmente diseñada, objetivos del Programa de Educación Individualizado (IEP), actividades de transición y oportunidades de práctica y exposición en el hogar, la escuela y la comunidad. La siguiente lista ofrece la oportunidad de identificar algunas habilidades que deben desarrollarse en relación con las metas postsecundarias del estudiante para una vida independiente o interdependiente.

Vivir de forma independiente

significa aprender a tomar sus propias decisiones y a manejar su vida diaria, recurriendo al apoyo solo cuando lo necesita, para que mantenga el control de sus decisiones.

Vivir de forma interdependiente

significa comprender que todos necesitamos ayuda en algún momento y construir vínculos saludables para dar y recibir apoyo mientras vive una vida plena.

- Averigüe dónde puede realizar actividades que le gusten, como nadar, patinar, acampar, bailar, jugar boliche, etc.
- Participe en actividades de voluntariado.
- Identifique un mentor.
- Cree una red de apoyo comunitario con personas que puedan brindarle asistencia en situaciones que no sean de emergencia.
- Aprenda a usar un teléfono celular y a enviar mensajes de texto a amigos y familiares.
- Explore actividades religiosas.
- Empezar a comprar sus propias cosas que necesite.
- Únase a un grupo de reuniones y participe en actividades sociales.
- Visite la biblioteca local y conozca sobre los programas que ofrecen
- Aprenda a usar las redes sociales de forma segura.
- Seleccione y pida su propia comida en restaurantes.
- Identifique los tipos de transporte disponibles en su comunidad.
- Tome clases de manejo.
- Practique cruzar las calles de forma segura, incluyendo las que tienen semáforos.
- Únase al YMCA o a un gimnasio y participe en clases grupales de acondicionamiento físico.
- Establezca una rutina diaria de aseo e higiene.



- Reciba instrucciones sobre cómo tomar y administrar sus medicamentos y resurtir sus recetas.
- Reciba instrucciones sobre cómo mantener un hogar (pagar el alquiler, las facturas, etc.).
- Abra y mantenga una cuenta corriente.
- Use una tarjeta de débito o crédito adecuadamente.
- Compare precios entre tiendas para encontrar la mejor opción.
- Sepa cómo devolver los artículos comprados.
- Aprenda sobre los diferentes tipos de seguros.
- Conozca su información de contacto personal y a quién contactar en caso de emergencia.
- Practique qué hacer en caso de emergencia en casa o en la comunidad.
- Evalúe y obtenga tecnología que pueda ayudarle en su vida diaria.
- Practique el uso de la lavadora, la secadora y el lavaplatos.
- Elabore una lista de compras basada en las necesidades del hogar y personales.
- Tome una clase de cocina para aprender a cocinar y usar electrodomésticos de forma segura.
- Tome una clase sobre los efectos del consumo de alcohol y sustancias y cómo practicar buenos hábitos de salud y seguridad.
- Reciba instrucción sobre salud sexual para aprender sobre sexo seguro, consentimiento, etc.
- Identifique su Centro para la Vida Independiente (CIL, por sus siglas en inglés) local y participe en esos programas.
- Aprenda sobre Opciones de toma de decisiones si necesita ayuda para vivir de forma independiente, como la toma de decisiones con apoyo y otras alternativas a la tutela.
- Identifique y contáctese apoyos posteriores a la secundaria, como apoyos de salud mental, terapias, etc.
- Identifique y contáctese con profesionales médicos para adultos.
- Desarrolle una lista de preguntas para el médico.
- Practique responder preguntas sobre su historial médico y medicamentos.
- Practique la creación de una lista diaria de tareas.
- Use un calendario escrito o en línea para llevar un registro de sus citas.
- Aprenda sobre su derecho a recibir el apoyo que elija como adulto, también conocido como toma de decisiones con apoyo.

