

Habilidades para la Vida Independiente

¿Quieres ser más independiente?

Es excelente querer hacer las cosas por tu cuenta y aprender a cuidarte. Eso es lo que significan las habilidades para la vida independiente. Cuanto más practiques, mejor lo harás. Pero también es importante recordar que todos necesitamos ayuda en algunas cosas. Algunas personas son mejores cocinando, otras lavando la ropa, y otras resolviendo problemas. Mientras trabajas para ser más independiente, ¡no te preocupes por pedir ayuda! En algunas cosas, puede que siempre necesites apoyo, y eso está bien.

¿Cuáles son algunas habilidades importantes para la vida independiente?

- ✓ **Cuidado personal:** Mantener una buena higiene (ducharse, cepillarse los dientes, usar desodorante), vestirse adecuadamente, mantenerse en buena condición física, evitar conductas peligrosas y entender el uso de tus medicamentos.
- ✓ **Lavandería:** Separar, lavar, secar y doblar la ropa.
- ✓ **Desplazamiento:** Aprender a conducir, usar el transporte público, taxis o servicios privados como Uber y Lyft.
- ✓ **Manejo del dinero:** Usar una cuenta bancaria, tener un presupuesto y pagar las cuentas a tiempo.
- ✓ **Preparación de alimentos:** Cocinar, practicar la seguridad alimentaria, usar el horno o la estufa, hacer compras y preparar comidas nutritivas.
- ✓ **Compras:** Gastar el dinero que tienes de manera responsable, saber dónde comprar ciertos artículos y reconocer cuándo algo vale o no el precio que se cobra.

Adaptado de: <https://www.understood.org/en/school-learning/choosing-starting-school/leaving-high-school/6-independent-living-skills-kids-need-before-moving-away-from-home>

Otros Consejos para Ser Más Independiente

- ✓ **Conócete a ti mismo.** Aprende sobre tu discapacidad y cómo te afecta. Informa a los demás sobre tus fortalezas, tus desafíos y los apoyos que puedas necesitar.
- ✓ **Es importante defenderte a ti mismo** en la escuela, en casa y en la comunidad.
- ✓ **Participa en tus reuniones.** Asiste a tu reunión del IEP y a otras reuniones sobre ti, y comparte tus metas. Haz preguntas si no entiendes algo.
- ✓ **Aprende habilidades cotidianas** como administrar tu tiempo, cocinar, limpiar y mantener una buena higiene.
- ✓ **Mantente lo más saludable posible.** Asume la responsabilidad de tu salud, como tomar tus medicamentos o programar tus citas médicas.
- ✓ **Practica la resolución de problemas.** No tienes que saber resolver todo por tu cuenta, pero intentar primero puede ayudarte a crecer.
- ✓ Aprende cómo manejar una **emergencia**.



Aprender las habilidades mencionadas en esta hoja informativa es **importante** para tu crecimiento hacia la independencia. No poder hacer todas estas (u otras) habilidades no significa que no podrás vivir de manera independiente si eso es lo que deseas. Es posible que tu discapacidad haga que necesites **ayuda adicional**. Mientras puedas obtener ese apoyo, puedes ser independiente y vivir la vida que elijas.



Este contenido se desarrolló con una subvención del Departamento de Educación de los Estados Unidos, #H235F250002. Sin embargo, el contenido no representa necesariamente la política del Departamento de Educación de los Estados Unidos, y no se debe asumir el respaldo del Oficial de Proyectos del Gobierno Federal. PEATC no es una agencia de servicios legales y no puede proporcionar asesoramiento ni representación legal. La información aquí contenida no constituye asesoramiento legal y no debe utilizarse como sustituto del mismo.

