

La vida está llena de oportunidades

Tú puedes ser quien tu quieras ser. Empieza a planear ahora como ser parte de tu comunidad. ¿Qué significa comunidad para ti? Son los amigos, la familia, el trabajo, ser voluntario, ir de compras, vivir independientemente, ser parte de la iglesia, de alguna organización comunitaria, club o equipo? Fíjate en tus metas, planifica y prepárate. Y así disfrutaras de tu vida... cada día!



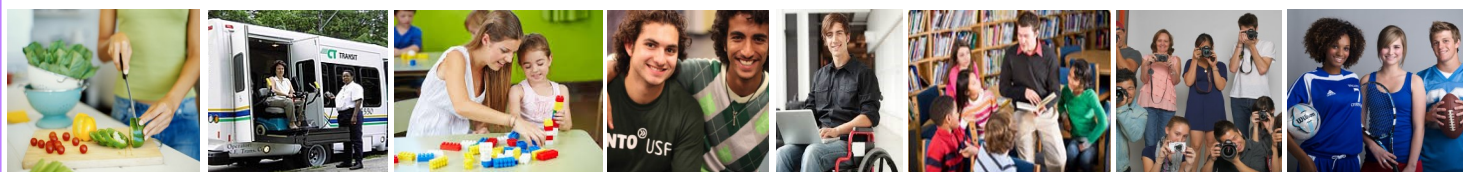
A Sara le gustan las joyas y las fiestas con amigos. Entonces sería mejor que una fiesta de joyas con amigos?

Raquel escogió la casa y la familia. Raquel trabaja desde casa y cuida de su esposo y sus dos hijos.



PJ va a la Universidad mientras hace un voluntariado en una organización de discapacidades.

No te Gradues para Quedarte en el Sofá. Sal y vive!



Cansado del menú de tus papas?



Cansado de la comida rápida?



TOMA CLASES DE COCINA

Te encanta tomar fotos?



Hablas sobre tu mundo usando fotografías?



CREA UN BLOG CON FOTOS

Amas los deportes?



Te gusta la competencia?



AFILIATE A UN EQUIPO O TOMA CLASES

Te gustan los niños?



No eres maestro certificado?



SE VOLUNTARIO EN UNA ESCUELA LOCAL

Quieres ser más independiente ?



No manejas, y no te gusta depender de otros?



APRENDE EL SISTEMA DE TRANSPORTE

"Haz algo hoy para que tu futuro te lo agradezca."
-Unknown

"La mejor manera de predecir el futuro es crearlo."
- Abraham Lincoln

Busca Opciones Locales para Involucrarte

- ♦ Cámara de comercio
- ♦ Club cívicos
- ♦ Grupos
- ♦ Centros de Recreación
- ♦ Conciertos
- ♦ Participación en la iglesia
- ♦ Clubs de pasatiempos
- ♦ Organizaciones de discapacidad ciudades
- ♦ Eventos deportivos
- ♦ Bibliotecas o librerías
- ♦ Lugares de trabajo
- ♦ Ferias y festivales
- ♦ Ferias de agricultura
- ♦ Capacitación de videos de YouTube
- ♦ Grupos de costura
- ♦ Restaurantes
- ♦ Coro, bandas, orquestas
- ♦ Eventos comunitarios
- ♦ Tiendas de mascotas o veterinarias
- ♦ Colegios de la comunidad
- ♦ Museos y galerías
- ♦ Parques y lugares para acampar
- ♦ Servir en consejos o juntas directivas
- ♦ Compañías de teatro
- ♦ **Y eso es sólo el principio!**

Opciones de vivienda en la comunidad

- ❖ Completa independencia
- ❖ Independencia con supervisión
- ❖ Compañeros de cuarto
- ❖ Duplex
- ❖ Casas con cuartos extras
- ❖ Vivienda con asistente
- ❖ Vivir con familia o amigos
- ❖ Casas comunitarias
- ❖ Granjas residenciales o comunitarias
- ❖ Accesibilidad. Hacer la vivienda accesible

Busca las oportunidades...

Para vivir independientemente como sea posible

Para participar en actividades

Para desarrollar amistades

Para hacer cosas que te gustan

Para servir a otros

Para aprender más

Para ser exitoso como parte de la comunidad



Hacer que tu vida sea significativa

APRENDER algo

HACER algo

SER alguien

DAR algo

DECIR algo

COMPARTIR algo

IR a algún lugar

EMPEZAR algo

TRATA algo



Servicios de Apoyo Familiar puede incluir, pero no están limitadas a: Servicios de relevo y cuidado, servicios de guardería, modificaciones en el hogar, equipo, suministros, asistencia personal, transporte, servicios de ama de casa, costos de vivienda, necesidades relacionadas con la salud, enfermería y consejería. www.tn.gov/didd/consumers/family-support-program.html

La iniciativa "**Apoyo a Familias con Individuos con Discapacidades**" del Consejo de Discapacidades del Desarrollo en TN reúne las mejores políticas y estrategias para apoyar a las familias en el bienestar físico, social, emocional y material de toda la familia, incluyendo al miembro con discapacidad. www.tn.gov/cdd/projects-and-initiatives/supporting-families.html