

¡Yo Decido! Mi Plan para una Vida Independiente

¡Bienvenidos a este viaje hacia la independencia! Juntos exploraremos cómo crear un plan que refleje tus capacidades y sueños.

Este taller te dará herramientas prácticas para tomar el control de tu vida. Cada paso nos acercará a tu meta de autonomía.





¿Qué significa Vida Independiente?

Más que vivir solo

Es tomar tus propias decisiones. Es elegir cómo quieres vivir tu vida. Es tener control sobre tu día a día.

Movimiento global

Centros en todo el mundo promueven la inclusión. Trabajan para que todos tengamos las mismas oportunidades.

Resultados reales

Más de 18,000 personas en México han logrado mayor autonomía. Han transformado sus vidas con estos programas.

Filosofía y Modelos de Vida Independiente



Los Centros para la Vida Independiente (CIL) en Florida apoyan a más de 8,000 personas cada año. Estos centros son espacios donde se fomenta la autonomía.

Fortalezas, Capacidades e Intereses Personales

Fortalezas

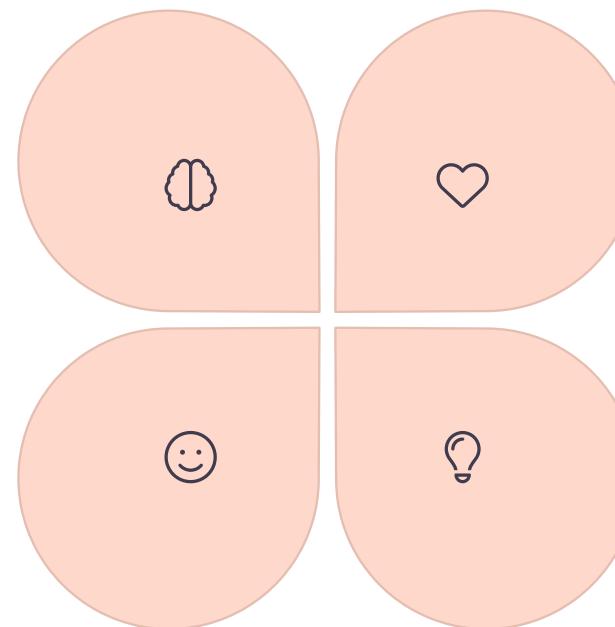
¿Qué haces bien?

¿Qué te dicen que haces bien?

Ejemplo

María descubrió su pasión por la pintura.

Ahora vende sus obras y vive independiente.



Intereses

¿Qué te gusta hacer?

¿Qué te emociona?

Capacidades

¿Qué puedes hacer?

¿Qué has aprendido?



Autoconocimiento y Autodeterminación



Descubrir

¿Qué me hace diferente y especial?



Explorar

¿Cuáles son mis valores y motivaciones?



Soñar

¿Qué quiero lograr en mi vida?



Decidir

¿Cómo puedo alcanzar mis metas?

El 76% de las personas que hacen su plan mejoran su bienestar. Conocerte a ti mismo es el primer paso hacia la independencia.



Metas: Corto, Mediano y Largo Plazo

Corto plazo: 6 meses

Metas pequeñas y alcanzables. Por ejemplo: aprender a cocinar tres recetas básicas.

Mediano plazo: 1 año

Objetivos más ambiciosos. Como manejar tu presupuesto o usar el transporte público solo.

Largo plazo: 5 años

Grandes sueños a conquistar. Quizás vivir en tu propio espacio o tener un trabajo estable.

"No se mendiga independencia, se conquista" con pequeños pasos que suman grandes cambios.

Herramientas y Recursos para el Plan



Accesibilidad física

Adaptaciones en el hogar y espacios públicos. Rampas, barandales y baños accesibles.



Tecnología asistiva

Apps, dispositivos y programas que facilitan la comunicación. Herramientas para mayor autonomía.



Apoyos profesionales

Mentores, talleristas y equipos interdisciplinarios. Personas que te guían en tu camino.



Los 16 CIL en Florida ofrecen desde capacitación hasta asistencia tecnológica. Estos recursos están disponibles para apoyarte.



Toma de Decisiones: Estrategias y Ejemplos

Analizar

Reúne toda la información. Considera pros y contras de cada opción.

Decidir

Toma la decisión final. Recuerda que es tu derecho elegir.



Negociar

Habla con las personas involucradas. Busca acuerdos que respeten tus necesidades.

Evaluar

Revisa los resultados. Aprende de cada experiencia para futuras decisiones.

Juan planea su mudanza con ayuda de mentores y asistentes. Él toma las decisiones finales sobre dónde y cómo vivir.

Barreras y Soluciones Comunes



Barreras que enfrentamos

- Económicas: falta de recursos
- Sociales: prejuicios y discriminación
- Emocionales: miedo al fracaso
- Técnicas: falta de accesibilidad

Soluciones a nuestro alcance

- Programas sociales y becas
- Grupos de apoyo comunitario
- Asesoría legal sobre derechos
- Tecnologías adaptativas



Mi Compromiso con Mi Plan

1

Identifica

Escoge una acción
concreta para
empezar hoy mismo

2

Escribe

Anota tu compromiso
y compártelo con
alguien

3

Actúa

Da el primer paso,
por pequeño que sea

Ejemplo: "Hoy llamo a un centro de vida independiente para pedir información." Tu compromiso debe ser concreto y medible.

Ejemplos de Éxito



Más de 18,000 personas en México han logrado mayor independencia. Santiago Velázquez, por ejemplo, ahora es líder en la filosofía de vida independiente.

Estas historias nos muestran que es posible. Cada persona encontró su propio camino hacia la autonomía.

Resumen y Siguientes Pasos



Revisa tu plan

Repasa tus metas, fortalezas y recursos



Comparte

Discute tu plan con mentores o grupos de apoyo



Comienza

Da el primer paso hoy mismo

"La independencia no se implora: se construye y se conquista" día a día, con decisiones pequeñas que suman grandes cambios.