

Consejos y recursos mensuales que aparecen en *¿What's Next?* son diseñados para jóvenes adultos, sus familias y simpatizantes que están explorando opciones para la vida después de la escuela secundaria en Indiana.

Establecimiento de Metas para Vida Independiente

Edición núm. 38, octubre 11, 2023



La vida independiente abarca las habilidades necesarias para que un adulto prospere en áreas como la vida diaria, el ocio, el transporte, la vivienda, el cuidado personal y participación en la comunidad.

Los adultos establecen constantemente metas que abarcan varios aspectos de la vida. Ya sea destapando un desagüe, lavando la ropa, apuntándose a un gimnasio, viajando y más, la mayoría de los adultos establecen metas para llevar una vida productiva, satisfactoria y independiente.

Aunque algunos adultos pueden sobresalir en ciertas áreas, siempre hay la oportunidad de mejorar. Por ejemplo, alguien podría ser experto en navegar por su vecindario en bicicleta o a pie, pero tal vez desee explorar otros modos de transporte.

Evaluación de Habilidades con SPIN

Evaluar sus competencias es el primer paso para identificar metas para la vida independiente. Un método es identificar y revisar sus fortalezas, preferencias, intereses y necesidades individuales (SPIN, por sus siglas en inglés) en cada dominio de la vida independiente. Por ejemplo:

Tema	Transporte
Fortalezas	<ul style="list-style-type: none"> • Puedo usar una aplicación para direcciones. • Puedo caminar por mi vecindario sin ayuda. • Puedo comunicarme a dónde quiero ir. • Puedo decir mi dirección a otros. • Aprendo rápido.
Preferencias	<ul style="list-style-type: none"> • Prefiero viajar solo sin ayuda. • Prefiero explorar muchos lugares diferentes. • Prefiero saber de antemano cómo llegar a una ubicación.
Intereses	<ul style="list-style-type: none"> • Prefiero saber de antemano cómo llegar a una ubicación.

	<ul style="list-style-type: none"> • Estoy interesado en aprender a navegar por el sistema de autobuses de la ciudad.
Necesidades	<ul style="list-style-type: none"> • Necesito que alguien me explique el sistema local de autobuses. • Necesito ayuda para mapear mis paradas potenciales (por ejemplo, hogar, trabajo, casa de los padres, supermercado, consultorio médico). • Necesito ayuda durante los primeros viajes para sentirme cómodo, pero luego puedo viajar solo.

¿Quién puede apoyarme?

Después de evaluar sus habilidades, determine si necesita apoyo a largo plazo o ayuda más allá de lo que una familia puede ofrecer. Esto es especialmente cierto si no tiene familiares cerca. En tales casos, considere buscar ayuda de:

- Vecinos
- Compañeros de trabajo
- Amigos
- Sitios de culto
- Miembros de la familia extendida
- Representantes de agencias

Beneficios de la Fijación de Metas

Cualquiera que sean sus sueños para una vida independiente, establecer metas realistas le ayudarán a tener éxito. No sólo obtendrá confianza en usted mismo, sino que el éxito también aumentará su motivación e inspirará la superación personal continua.

Recursos

- Centro sobre Vida Comunitaria y Carreras: [video sobre metas de vida independiente](#)
- Hitos: [habilidades para adultos sobre vida independiente para aprender gradualmente a cualquier edad](#)
- [Consejo de Vida Independiente Estatal de Indiana](#)
- [Centros sobre vida independiente](#)
- [Determinando la necesidad de vida independiente Metas postsecundarias](#)

What's Next? es un proyecto del Centro sobre Vida Comunitaria y Carreras.

*Para obtener más información sobre el contenido de correos electrónicos de **What's Next?** contáctenos en whatnext@indiana.edu.*

*¿Quieres suscribirte a **What's Next?** por correo electrónico? Envíe un correo electrónico a whatnext@indiana.edu con "Suscribirse a What's Next" en la línea de asunto. Díganos su nombre, apellido y dirección de correo electrónico, y lo registraremos.*

¡Su información siempre se mantendrá privada!

Derechos de autor © 2022 Centro sobre Vida Comunitaria y Carreras