

¿Qué me gusta hacer?

Los profesionales de apoyo directo pueden ayudar a las personas a las que apoyan a encontrar actividades que les gusten buscando en Internet y en lugares de la comunidad.

Pregúntale a la persona que apoyas	¿Cómo puedes participar en esta actividad?	Ejemplos
¿Te gusta salir a caminar?		<ul style="list-style-type: none"> • Únete a un club de caminatas. • Sal a caminar semanalmente con amigos o familiares.
¿Te gusta la jardinería?		<ul style="list-style-type: none"> • Únete a un jardín comunitario. • Busca un vecino con quien puedas hacer jardinería.
¿Te gustan los deportes?		<ul style="list-style-type: none"> • Únete a un programa deportivo local. • Inscríbete en el YMCA o en un gimnasio.
¿Te gusta hacer cosas?		<ul style="list-style-type: none"> • Toma clases de dibujo. • Forma parte de un grupo para tejer. • Prueba hacer álbumes de recortes.
¿Te gusta actuar?		<ul style="list-style-type: none"> • Hazte miembro de un grupo local de canto o de otro tipo de artes escénicas.
¿Te gusta ver a otras actuar?		<ul style="list-style-type: none"> • Trabaja como voluntario en el teatro local, por ejemplo, como acomodador o ayudante en el escenario.

Pregúntale a la persona que apoyas	¿Cómo puedes participar en esta actividad?	Ejemplos
¿Quieres aprender más sobre tu cultura o sobre otras culturas?		<ul style="list-style-type: none"> • Ve a una exposición en el museo. • Ve a un festival cultural.
¿Quieres hablar con otras personas que compartan tus creencias religiosas?		<ul style="list-style-type: none"> • Forma parte de un grupo religioso en el que puedas hablar sobre tus creencias con los demás.
¿Quieres aprender nuevas habilidades para trabajar?		<ul style="list-style-type: none"> • Toma clases en una escuela para adultos o en la universidad pública local.
¿Quieres aprender cosas nuevas?		<ul style="list-style-type: none"> • Busca clases sobre temas que te parezcan interesantes, como cocina, arte o fotografía.
¿Quieres dedicar tiempo a ayudar a la comunidad?		<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda con la limpieza de un parque local. • Busca oportunidades de voluntariado en tu comunidad.
¿Quieres hablar con personas que tengan experiencias parecidas a las tuyas?		<ul style="list-style-type: none"> • Forma parte de un grupo de apoyo.

Recursos adicionales:

- Estrategias de promoción de la salud para personas con discapacidades intelectuales y de desarrollo: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2014.00031/full>
- Atracciones de California para las personas con discapacidades intelectuales y de desarrollo y sus familias: <https://www.visitcalifornia.com/attraction/great-california-attractions-special-needs-families>