

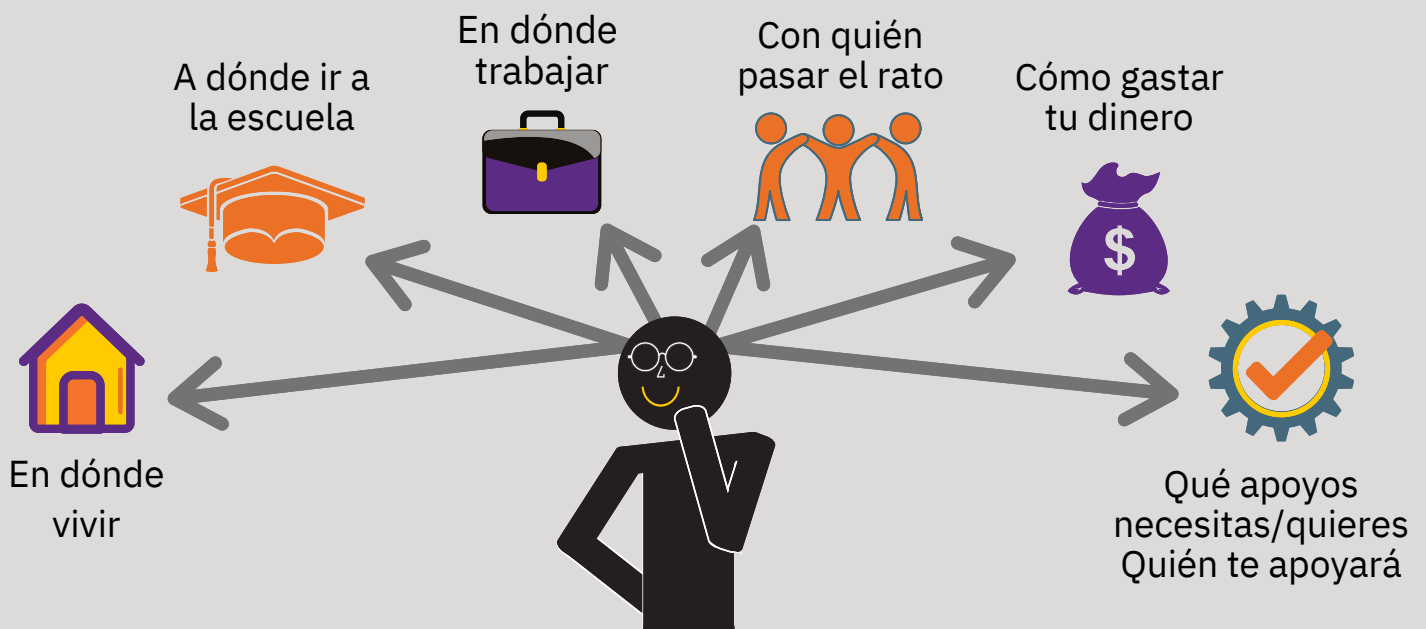
# ¡Felicidades!

**¡Ahora eres un adulto!**

Ahora que tienes 18 años, tienes derecho a tomar decisiones sobre tu vida, incluyendo a quién quieres que te ayude a tomar esas decisiones.



Ahora puedes elegir . .



También puedes. . .

- Votar en las elecciones
- Practicar la religión que quieras
- Establecer contratos
- Dar tu consentimiento para tratamientos médicos
- ¡Cometer errores y aprender de ellos!

Tomar decisiones puede ser difícil y todos necesitan ayuda. Es una parte normal de la vida pedir ayuda a personas en las que confías para tomar decisiones.



# Pedir ayuda

Es una buena idea que cualquier persona pida ayuda cuando tenga que tomar una decisión importante en su vida. Incluso cuando pides ayuda, la decisión final es tuya.



## Hay muchas maneras de obtener ayuda . . .



***Pídele a un familiar de confianza***



Pregúntale a un amigo de confianza sobre su experiencia con una decisión similar



Visita o habla con un profesional de confianza, como un médico, un administrador de casos o un maestro.





***Mira un video sobre la elección que estás tomando***




***Investiga en el internet***

## Esto se llama Toma de Decisiones con Apoyo.

**¿Quién**   
quieres que te ayude?

**¿Con qué**   
quieres ayuda?

**¿Cuándo**   
quieres ayuda?

***¡Tú puedes decidir!***

**Es Tu decisión. Es Tu vida.**