



# Lista de Verificación de Habilidades para la Vida



Aprender y practicar habilidades para la vida es un paso importante para los estudiantes mientras planean la transición a la edad adulta. La lista de verificación de habilidades para la vida puede ayudar a los estudiantes en edad de transición (14-22), sus familias y el equipo del IEP a realizar un seguimiento de las habilidades para la vida y la vida independientes. Esta lista a continuación no incluye todas las habilidades, y es posible que todas estas habilidades no se apliquen a todas las personas. Es importante recordar que cada persona es única y las necesidades de apoyo individuales pueden variar.

HABILIDADES PARA LA VIDA PERSONAL	Ya Puede Hacerlo	Necesita Más Practica	Planea comenzar	Necesita Apoyo Continuo	No Aplica
Se cepilla los dientes a diario					
Duchas diarias con jabón					
Se lava el cabello					
Usa desodorante a diario					
Se peina/cepilla el pelo					
Se afeita, según sea necesario					
Elige ropa apropiada y limpia para usar según el clima y la ocasión					
Se viste por si mismo/a					
Puede usar un teléfono celular (mensaje de texto o llamada) y sabe cómo cargar y actualizar el teléfono cuando sea necesario					
Puede configurar y administrar el correo de voz personal					
Puede usar una alarma en el teléfono, el reloj y / o reloj de pared					
Se lava las manos / usa desinfectante para manos después de ir al baño, antes de comer, etc.					
Dirige a cualquier personal de apoyo (por ejemplo, cuidado personal) que brinde asistencia con la vida diaria y otras necesidades					
Pide ayuda cuando la necesita					
Toma decisiones sobre su propia vida					
Puede reconocer y denunciar abuso, negligencia o peligro					

<b>HABILIDADES DE EMERGENCIA / SEGURIDAD</b>	<b>Ya Puede Hacerlo</b>	<b>Necesita Más Practica</b>	<b>Planea comenzar</b>	<b>Necesita Apoyo Continuo</b>	<b>No Aplica</b>
Entiende las salidas de emergencia y qué hacer en caso de un incendio					
Puede usar un extinguidor de incendios					
Sabe cuándo y cómo comunicarse con el 911					
Sabe cómo interactuar con los que enforzan la ley					
Sabe qué hacer si se queda fuera de la casa					
Sabe cuándo y cómo destapar el lavabo o el inodoro					
Sabe como cuidar heridas leves					
No abre la puerta a extraños ni deja entrar a extraños					
Puede cerrar con llave las puertas de la casa					
Apaga la estufa después de su uso					
Evita los automóviles que se mueven en los estacionamientos					
Sabe buscar adultos de confianza cuando necesita ayuda					
<b>HABILIDADES DE NUTRICIÓN / DIETÉTICAS</b>	<b>Ya Puede Hacerlo</b>	<b>Necesita Más Practica</b>	<b>Planea comenzar</b>	<b>Necesita Apoyo Continuo</b>	<b>No Aplica</b>
Puede hacer una lista de compras y buscar artículos en la lista en la tienda o en línea					
Conoce la diferencia entre alimentos y bebidas saludables y no saludables					
Puede saber cuándo la comida está en mal estado (fechas de vencimiento, color, etc.) y sabe que no debe comerla					
Entiende y en general lleva una dieta equilibrada					

<b>HABILIDADES DE MANEJO DE DINERO / PLANIFICACIÓN FINANCIERA</b>	<b>Ya Puede Hacerlo</b>	<b>Necesita Más Practica</b>	<b>Planea comenzar</b>	<b>Necesita Apoyo Continuo</b>	<b>No Aplica</b>
Conoce el valor de los billetes y las monedas					
Puede realizar una compra con tarjeta o en efectivo					
Comprende los conceptos de saldo bancario y sobregiro					
Puede hacer matemáticas simples o usar una calculadora					
Sabe comparar precios / usar cupones					
Entiende la diferencia entre necesidades y deseos					
Tiene una cuenta bancaria y es consciente de los límites financieros cuando recibe beneficios del gobierno (por ejemplo, Medicaid, Seguro Social, etc.)					
Entiende cómo crear y utilizar un presupuesto					
Entiende un cheque de pago (salario bruto vs. neto, deducciones)					
Sabe cómo y cuándo presentar impuestos federales y estatales					
Conoce la importancia de pagar las facturas a tiempo, incluido el impacto de los intereses y las multas por pagos atrasados					
Comprende los beneficios y riesgos de las tarjetas de crédito y cuándo es apropiado usarlas					
Conoce su número de seguro social, cuándo usarlo y cómo mantenerlo seguro					

<b>HABILIDADES DE SALUD</b>	<b>Ya Puede Hacerlo</b>	<b>Necesita Más Practica</b>	<b>Planea comenzar</b>	<b>Necesita Apoyo Continuo</b>	<b>No Aplica</b>
Sabe cómo volver a llenar una receta médica					
Puede tomar medicamentos sin supervisión y a tiempo					
Entiende y obtiene las vacunas necesarias					
Mantiene un calendario de citas médicas					
Puede avisarle a alguien si no se siente bien					
Sabe su altura, peso, fecha de nacimiento					
Pueden saber con un termómetro si tienen fiebre					
Sabe cómo ubicar su tarjeta o información de seguro médico					
Entiende qué hacer en caso de resfriado, gripe, fiebre u otros problemas de salud comunes					
Sabe cómo comunicarse con los proveedores médicos					
<b>HABILIDADES DE SALUD SEXUAL</b>	<b>Ya Puede Hacerlo</b>	<b>Necesita Más Practica</b>	<b>Planea comenzar</b>	<b>Necesita Apoyo Continuo</b>	<b>No Aplica</b>
Puede nombrar partes del cuerpo con términos correctos					
Entiende la necesidad y sabe cómo acceder a distintos métodos anticonceptivos (prevención de embarazo)					
Se ocupa de los períodos menstruales; mantiene y usa suministros (paños, tampones, copas mentruales, etc.)					
Entiende el consentimiento y cómo dar y reconocer el consentimiento					
Entiende la diferencia entre los lugares privados y los lugares públicos					
Comprende la diferencia entre el comportamiento privado y el comportamiento en público					

<b>HABILIDADES INTERPERSONALES / SOCIALES</b>	<b>Ya Puede Hacerlo</b>	<b>Necesita Más Practica</b>	<b>Planea comenzar</b>	<b>Necesita Apoyo Continuo</b>	<b>No Aplica</b>
Se presenta a los demás					
Participa en comunicación activa con los demás					
Entiende y maneja el espacio personal según sea necesario					
Sabe cómo pedir (de alguna manera) ayuda					
Es cortés/atento/a con los demás					
Sabe cómo resolver conflictos o cómo pedir ayuda para resolverlos					
Toma turnos (si esta jugando, por ejemplo, bolos, cartas)					
Dice no a sus compañeros u otras personas si algo se siente mal/incorrecto					
Acepta un “no” como respuesta					
Sabe interrumpir adecuadamente					
Expresa su enojo o frustración de manera apropiada					
<b>HABILIDADES DE COCINA</b>	<b>Ya Puede Hacerlo</b>	<b>Necesita Más Practica</b>	<b>Planea comenzar</b>	<b>Necesita Apoyo Continuo</b>	<b>No Aplica</b>
Usa electrodomésticos de forma segura (estufa, horno, microondas, tostadora, lavavajillas, cafetera)					
Utiliza herramientas de cocina comunes (abrelatas, abrebotellas, tazas y cucharas medidoras, rallador, etc.)					
Ayuda a planificar y preparar las comidas para uno mismo					
Puede seguir una receta sencilla					
Puede lavar y guardar platos y / o llenar y vaciar el lavavajillas					
Puede limpiar la cocina (incluidos los mostradores, los pisos y remover la basura)					

<b>HABILIDADES DE LAVADO DE ROPA</b>	<b>Ya Puede Hacerlo</b>	<b>Necesita Más Practica</b>	<b>Planea comenzar</b>	<b>Necesita Apoyo Continuo</b>	<b>No Aplica</b>
Pone la ropa sucia en cestas de ropa u otro lugar apropiado					
Clasifica la ropa para un lavado adecuado					
Sabe cómo operar una lavadora y secadora					
Sabe cómo usar detergente para lavar ropa					
Limpia el filtro de pelusa después de cada ciclo de secado					
Dobla la ropa					
Guarda su ropa					
<b>HABILIDADES DEL HOGAR</b>	<b>Ya Puede Hacerlo</b>	<b>Necesita Más Practica</b>	<b>Planea comenzar</b>	<b>Necesita Apoyo Continuo</b>	<b>No Aplica</b>
Limpia su dormitorio, baño y otras áreas según sea necesario					
Hace su cama y cambia las sábanas según sea necesario					
Guarda las cosas en el lugar correcta					
Puede hacer reparaciones menores (por ejemplo, cambiar bombillas)					
Sabe a quién contactar sobre reparaciones importantes (Propietario, reparador, etc.)					
Recoge y desecha la basura					
Saca la basura afuera según sea necesario					
Opera una aspiradora					
Barre y trapea pisos					

HABILIDADES COMUNITARIAS	Ya Puede Hacerlo	Necesita Más Practica	Planea comenzar	Necesita Apoyo Continuo	No Aplica
Puede usar el transporte público (taxi, autobús, tren, Uber / Lyft, paratransito, etc.)					
Sabe estar alerta en entornos desconocidos y por la noche					
Se pone el cinturón de seguridad de forma consistente					
Localiza bienes, servicios y personas mediante búsquedas en Internet (Google, listas de teléfonos, etc.)					
Ordena de un menú					
Cruza las calles de forma segura					
Mantiene actualizada la licencia de conducir o la tarjeta de identificación emitida por el estado					
Usa la oficina de correos					
Utiliza servicios bancarios					
Sabe dónde ir a votar y cómo solicitar adaptaciones si es necesario					

**Este documento está extraído y actualizado de los siguientes documentos e incluye contenido adicional creado por PEATC.**

Lista de Verificación de Autonomía Adolescente - Universidad de Indiana: [bit.ly/2RXtUtU](https://bit.ly/2RXtUtU)

Inventario de Habilidades para la Vida: Herramienta de Evaluación de Habilidades para la Vida Independiente - Estado de Washington DSHS: [bit.ly/3xkA5XN](https://bit.ly/3xkA5XN)

Lista de Verificación de Habilidades para la vida Independiente - ESC3: [bit.ly/3vj52Kx](https://bit.ly/3vj52Kx)



800-869-6782 (llamada gratuita) | 703-923-0010 | 800-693-3514 (fax)

403 Holiday Ct, Suite 104, Warrenton, VA 20186

**VISITE NUESTRO SITIO WEB [WWW.PEATC.ORG](http://WWW.PEATC.ORG)**

Hablamos Español



El contenido de esta hoja informativa fue desarrollado bajo una subvención del Departamento de Educación de Virginia #H027A190107 y el Departamento de Educación de los Estados Unidos, #H235F200001. Sin embargo, esos contenidos no representan necesariamente la política del Departamento de Educación de EE. UU. Y no debe asumirse el respaldo del gobierno federal. Oficial de Proyecto. PEATC no es una agencia de servicios legales y no puede brindar asesoría legal ni representación legal. Cualquier información contenida en esta capacitación no tiene la intención de ser un consejo legal y no debe usarse como una sustitución del consejo legal.

