



Preparándose para la vida independiente es un momento emocionante en la jornada de cualquier joven hacia la edad adulta. Para jóvenes con discapacidades, ese momento también puede estar lleno de preguntas y desafíos. Esta lista de control puede ayudar a identificar las habilidades necesarias para vivir tan independientemente como sea posible, dada las necesidades únicas y desafíos de cada joven. Utilice esta lista de control para ver las diferentes habilidades necesarias para la vida independiente, y así evaluar dónde está puesto un joven con discapacidades, e identificar cuáles habilidades todavía necesitan ser desarrolladas para poder lograr algún nivel de independencia. Dependiendo en los niveles de capacidad, algunas habilidades de nivel superior tal vez no podrán ser alcanzadas por todos los jóvenes con discapacidades.



### **Cuido de Sí Mismo/Habilidades de Cuido de la Ropa**

Habilidades necesarias para cuidarse el cuerpo y la ropa:

- Establece una rutina de higiene matutina
- Establece una rutina para la hora de acostarse
- Utiliza el baño apropiadamente, incluyendo lavarse las manos
- Ducharse/bañarse con jabón
- Mantiene sus posesiones seguras (p. ej., billeteras, teléfonos, llaves, dinero, etc.)
- Escoge ropa limpia y apropiada para ponerse, basada en el clima y la ocasión
- Pide ayuda cuando la necesita
- Sabe la importancia de usar desodorante
- Separar la ropa sucia
- Opera la lavadora y la secadora apropiadamente con detergente, acondicionador de telas, y remover la pelusa de la secadora.
- Dobla y guarda la ropa limpia

## Habilidades con Seguros/Aseguranzas

Habilidades necesarias para protegerse a sí mismo y a sus pertenencias:

- Entiende los diferentes tipos de seguros disponibles (p. ej., médico, hogar, inquilino, automóvil, etc.)
- Entiende la cobertura de cualquier póliza que posee



## Preparación de la Comida/Habilidades Culinarias

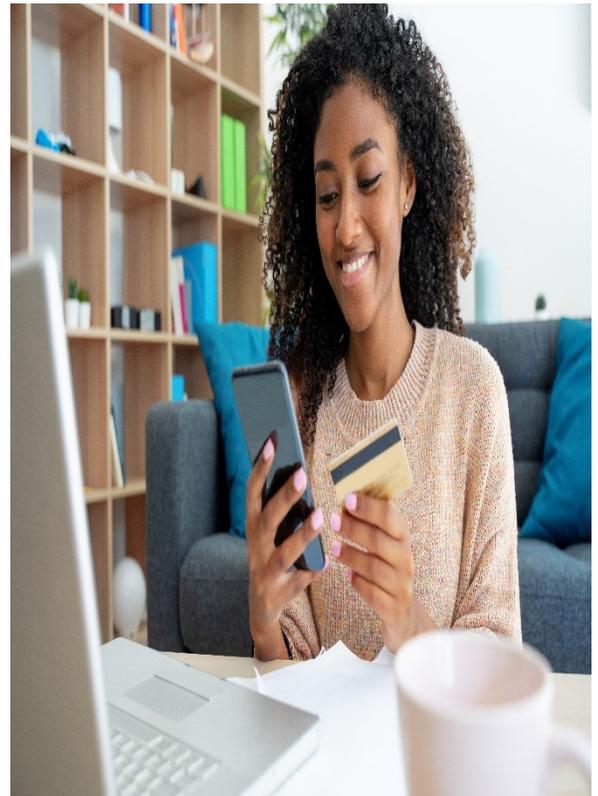
Habilidades necesarias para planificar y preparar comidas:

- Planifica comidas
- Completa una lista para comprar víveres
- Compra/busca ingredientes para comidas
- Prepara comidas sencillas
- Apaga la estufa después de usarla
- Descarta comida pasada/fuera de fecha
- Lava las frutas y los vegetales antes de comérselas
- Reconoce medidas comunes
- Comprende la necesidad de evitar ciertas comidas
- Identifica programas nutritivos suplementarios [p. ej., 'Meals on Wheels (Comidas sobre Ruedas), bancos de alimentos, etc.]
- Pone la mesa

## Habilidades para Gestiones Financieras

Habilidades necesarias para comprender y manejar su propio dinero:

- Utiliza monedas y billetes apropiadamente
- Abre y mantiene una cuenta chequera y/o de ahorros
- Utiliza una tarjeta de débito y/o crédito apropiadamente
- Desarrolla y/o sigue un presupuesto semanal
- Compara compras entre almacenes para encontrar el mejor valor
- Sabe cómo usar cupones para ahorrar dinero
- Sabe cómo devolver artículos comprados



## Quehaceres Domésticos/Mantenimiento del Hogar

Mantiene las áreas de vivienda limpias:

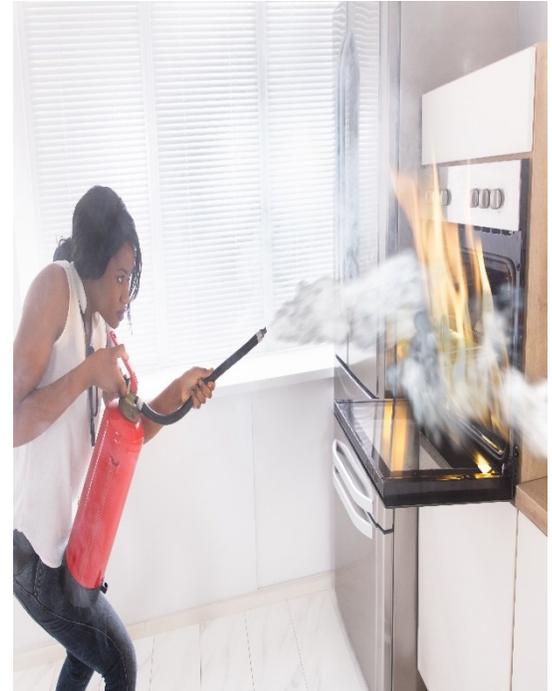
- Trapea, barre y aspira los pisos
- Hace la cama diariamente y cambia la ropa de cama regularmente
- Saca la basura
- Utiliza los enceres del hogar de manera segura
- Lava los platos y guarda los platos limpios
- Cambia los focos de luz cuando sea necesario
- Destapa el inodoro (taponadas sencillas con un destapador de inodoro)
- Pide ayuda cuando no es capaz de manejar tareas domésticas ó de mantenimiento



## Habilidades de Seguridad

Habilidades para mantenerse seguro en caso de urgencia:

- Reconoce el sonido de una alarma de fuego y sabe qué hacer
- Tiene un detector de humo y sabe cómo revisarlo y cambiarle las baterías
- Sabe cómo utilizar un extintor de fuego
- Sabe cuándo y cómo llamar al 9-1-1
- Crea un plan para hacerle frente a urgencias como una inundación, fuego, granizo, tornado y un huracán
- Sabe dónde tomar refugio en caso de un tornado ó un huracán



## Habilidades de Atención Médica

Habilidades necesarias para mantener atención médica y buscar tratamiento médico:

- Sabe cómo leer un frasco recetado
- Sabe cómo volver a surtir una receta
- Limpia cortadas y aplica esparadrapos ('Band-Aids')
- Utiliza y sabe leer un termómetro digital
- Sabe cuándo buscar asistencia médica
- Escoge proveedores médicos que satisfacen su necesidad
- Se comunica abiertamente con su proveedor médico
- Mantiene una copia de su historial médico y medicamentos para proporcionárselos a sus proveedores médicos
- Comprende qué tipo de seguro médico él/élla tiene (p. ej., salud/médico, dental, vista, etc.)
- Apunta preguntas para el doctor y las lleva a su cita médica



## Habilidades de Transporte

Habilidades necesarias para ambular por la comunidad:

- Identifica tipos de transporte disponibles en la comunidad local
- Obtiene una licencia para conducir, si es capaz
- Utiliza cinturones de seguridad en automóviles
- Solicita un permiso de estacionamiento para discapacitados, si es necesario
- Lee y reconoce señales de seguridad y de tránsito
- Obtiene aseguranza para su automóvil, si es necesario
- Comprende las coberturas de las aseguranzas para automóviles
- Sigue instrucciones del dispositivo del Sistema de Posicionamiento Global (GPS, por sus siglas en inglés) a diferentes lugares
- Entiende estrategias de manejo durante condiciones malas en la carretera
- Sabe cómo mantener un carro (p. ej., lavarlo, limpiarlo, saber dónde conseguir un cambio de aceite, obtener mantenimiento cuando sea necesario, etc.)



# SELF ADVOCATE



## Habilidades para Autodeterminación/Autoabogacía

Habilidades necesarias para saber sus derechos, hacer decisiones, y abogar por sí mismo:

- Sabe sus derechos bajo las leyes de discapacidad
- Sabe cómo decir, 'No'.
- Sabe cómo pedir ayuda apropiadamente
- Puede reconocer y reportar abuso, descuido, ó peligro a las autoridades apropiadas
- Hace decisiones informadas
- Comprende cuáles servicios él/élla necesita y puede pedirlos
- Puede tomar acción cuando sea necesario
- Puede expresar sus necesidades a otros

## Organización/Habilidades para el Manejo del Tiempo

Habilidades necesarias para seguir los eventos de la vida y manejar el tiempo:

- Utiliza alarmas para despertarse en la mañana
- Utiliza un cronómetro para recordatorios
- Utiliza un calendario para seguir citas, horarios del trabajo/la escuela
- Crea una lista de quehaceres





## Habilidades de Ciudadanía

Habilidades necesarias para participar como ciudadano:

- Comprende los derechos para votar
- Obtiene un carnet valido de identificación estatal (p. ej., licencia para conducir, carnet de identificación, pasaporte estadounidense, etc.)
- Se registra para votar
- Sabe dónde ir para votar y cómo pedir las acomodaciones necesarias

## Habilidades para Acceder Servicios Comunitarios y Relaciones

Habilidades necesarias para acceder servicios comunitarios y crecer relaciones

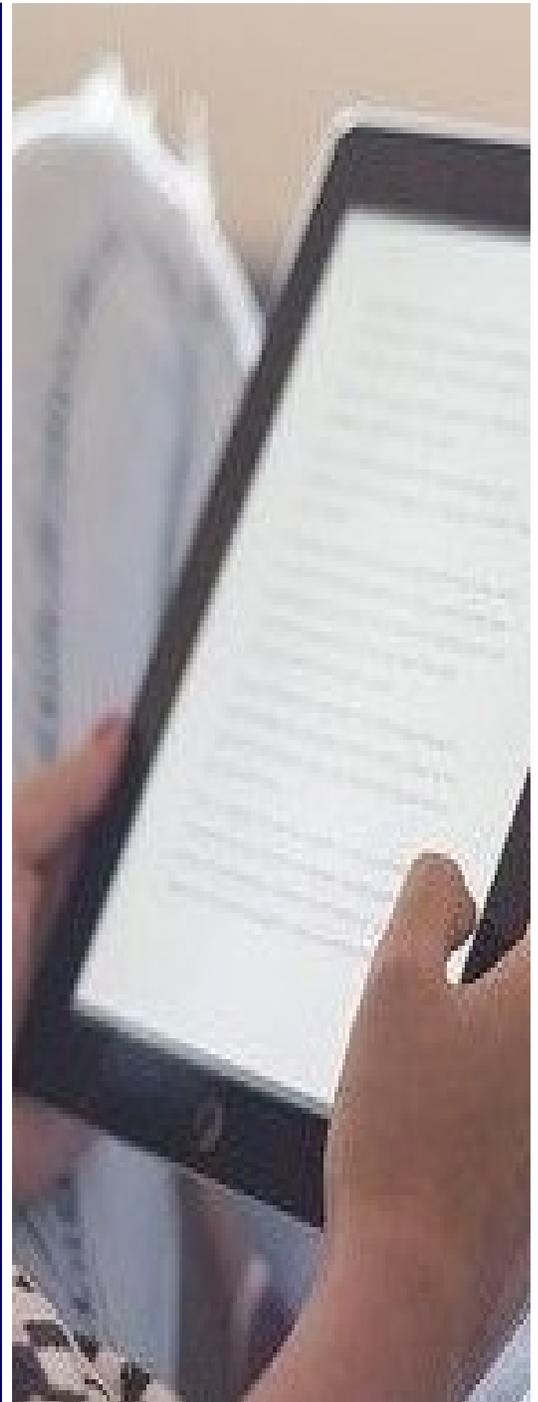
- Sabe cómo marcar 9-1-1 en una urgencia
- Sabe la dirección de su casa y su número de teléfono
- Sabe los números de teléfono de agencias estatales y locales
- Identifica apoyos comunitarios disponibles dentro de la comunidad local
- Identifica ayudantes comunitarios que pueden proporcionar ayuda (p. ej., oficial de policía, bombero, Técnico Médico de Urgencia (EMT, por sus siglas en inglés) /Paramédico, etc.
- Genera/Tiene una red de apoyo comunitario de gente que puede proporcionar ayuda en situaciones que no son urgentes
- Se mantiene en contacto con familiares y amigos a través de mensajes de texto y teléfono



## Habilidades de Tecnología de Asistencia

Habilidades necesarias para individuos que tienen necesidades de comunicación únicas:

- Utiliza tecnología de asistencia y aparatos de comunicación aumentada independientemente para hacer que la comunicación y las tareas de la vida sean más fáciles
- Sabe cómo expresar ideas, preguntas, ó sentimientos a otros a través de la tecnología (p. ej., emojis, puntos de exclamación, etc.)
- Sabe cómo pedir/hacer arreglos para un intérprete del idioma de señas, si es necesario
- Sabe cómo cuidar y mantener aparatos de comunicación
- Sabe comunicarse por teléfono/TTY/TTD, si es necesario
- Sabe cuándo, por qué, y cómo firmar su nombre (a través de la tecnología)
- Identifica una persona de apoyo que puede ayudar con comunicación verbal cuando sea necesario
- Se da cuenta de las leyes que proporcionan acceso para los discapacitados en lugares públicos como, p. ej., la Ley para Adultos con Discapacidades (*The Adults with Disabilities Act*), y la Ley de Equidad en la Vivienda (*The Fair Housing Act*)



Agencias que pueden ayudar con las necesidades de transición incluyen:

- ⇒ Su agencia estatal de rehabilitación vocacional
- ⇒ Los centros de vivienda independiente de su estado
- ⇒ El Centro de Información y Entrenamiento para Padres de su estado

Usted puede encontrar información para su estado en el sitio web de Futuros Independientes que Funcionan (*Independent Futures that Work*) bajo el botón “Find Help in Your State (*Encuéntre Ayuda en su Estado*) con el siguiente enlace:

[https://: www.independentfuturesthatwork.com/](https://www.independentfuturesthatwork.com/)

---

Este documento fue creado por el proyecto Futuros Independientes that Work (*Independent Futures that Work*) para ayudar a los padres y jóvenes con discapacidades a identificar las habilidades necesarias para vivir tan independientemente como sea posible, dado los desafíos y necesidades únicas del joven.

Futuros Independientes that Work (*Independent Futures that Work*) es un proyecto del Centro de Educación para Padres de Alabama (*Alabama Parent Education Center*)

Apto.: #118, Wetumpka, AL 36092

Tels.: 334-567-2252 ó 866-532-7660

[https://: www.independentfuturesthatwork.com](https://www.independentfuturesthatwork.com)

IFTW (por sus siglas en inglés) Aquí Vamos v.1

