UIC SPECIALIZED CARE FOR CHILDREN

ACONTECIMIENTOS IMPORTANTES DE TRANSICIÓN
LISTA DE DESTREZAS: LA VIDA DIARIA

Nombre: _____ Edad _____ Fecha: _____

Las actividades enumeradas ayudarán a los jóvenes a adquirir las destrezas y habilidades que necesitan para lograr el nivel máximo de independencia y habilidad. Algunas no les corresponden a todos.

Voy a vivir: ☐ **con mis papás** ☐ **por mi propia cuenta** ☐ **hogar en grupo** ☐ **otra opción** _____

Destrezas y habilidades en NUTRICIÓN:	**SÍ**	**NO**	**N/C**	**Necesito más inf.**
1. ¿Comes una variedad de alimentos (o te has adaptado bien a la alimentación por sonda)?	☐	☐	☐	☐
2. ¿Puedes comer solo (o alimentarte por sonda) una vez que la comida está en la mesa?	☐	☐	☐	☐
3. ¿Puedes preparar una comida sin ayuda?	☐	☐	☐	☐
4. ¿Sabes que la buena nutrición es indispensable?	☐	☐	☐	☐
5. ¿Estás satisfecho con tu peso?	☐	☐	☐	☐
Destrezas y habilidades en CUIDADO PERSONAL:	**SÍ**	**NO**	**N/C**	**Necesito más inf.**
6. ¿Te cepillas los dientes con cepillo y usas hilo dental?	☐	☐	☐	☐
7. ¿Te vistes sin ayuda?	☐	☐	☐	☐
8. ¿Te bañas sin ayuda?	☐	☐	☐	☐
9. ¿Te peinas sin ayuda?	☐	☐	☐	☐
10. ¿Tienes un horario regular para dormir?	☐	☐	☐	☐
11. ¿Sabes cuántas horas necesitas dormir cada día?	☐	☐	☐	☐
12. ¿Te vas a dormir por tu propia cuenta?	☐	☐	☐	☐
13. ¿Te despiertas tú solo (con despertador)?	☐	☐	☐	☐
14. ¿Crees que descansas suficiente?	☐	☐	☐	☐
Destrezas y habilidades en HIGIENE PERSONAL:	**SÍ**	**NO**	**N/C**	**Necesito más inf.**
15. ¿Te das cuenta cuando necesitas ir al baño?	☐	☐	☐	☐
16. ¿Vas al baño sin ayuda?	☐	☐	☐	☐
17. ¿Te quitas y pones la ropa, te limpias y le jalas a la cadena del excusado sin ayuda?	☐	☐	☐	☐
18. ¿Necesitas un asistente personal para ayudarte con actividades cotidianas?	☐	☐	☐	☐
Destrezas y habilidades en MOVILIDAD/EJERCICIO:	**SÍ**	**NO**	**N/C**	**Necesito más inf.**
19. ¿Te puedes salir de la cama o de la tina o de la regadera sin ayuda?	☐	☐	☐	☐
20. ¿Haces ejercicio con regularidad (caminar, levantar pesas, estiramiento, nadar, etc.)?	☐	☐	☐	☐

Destrezas y habilidades en INDEPENDENCIA:	SÍ	NO	N/C	Necesito más inf.
21. ¿Haces tus quehaceres domésticos (recoger tus cosas, poner la mesa, etc.)?	☐	☐	☐	☐
22. ¿Estás aprendiendo a hacer cosas en la casa (lavar la ropa, preparar la comida, etc.)?	☐	☐	☐	☐
23. ¿Mantienes la casa y/o tu cuarto limpios o recoges las cosas después de comer?	☐	☐	☐	☐
24. ¿Usas las tiendas y los servicios cercanos (sabes qué comprar, en dónde encontrar losas y cómo pagar en el supermercado?	☐	☐	☐	☐
25. ¿Ayudas a planificar o preparar las comidas?	☐	☐	☐	☐
26. ¿Has pasado la noche fuera (en campamentos, en la casa de una amistad, en viajes de la escuela)?	☐	☐	☐	☐
27. ¿Estás satisfecho con la forma en que te movilizas (de la casa a la escuela o al trabajo)?	☐	☐	☐	☐
28. ¿Llamas a los servicios de la comunidad (transporte accesible) y los servicios de apoyo (servicios legales) y los aprovechas cuando los necesitas?	☐	☐	☐	☐
29. ¿Tienes planeado dónde vas a vivir cuando te vayas de la casa de tus papás?	☐	☐	☐	☐
30. ¿Sabes llegar a lugares sin ayuda (en autobús, siguiendo indicaciones o mapas)?	☐	☐	☐	☐
31. ¿Tienes identificación estatal o licencia de conducir?	☐	☐	☐	☐
32. ¿Manejas tu propio dinero (das vuelto, usas la tarjeta de débito o cheques, haces la reconciliación de tu cuenta, te ajustas a un presupuesto?	☐	☐	☐	☐
33. ¿Ya encontraste un lugar donde vivir que cumple con tus necesidades de salud y seguridad?	☐	☐	☐	☐
34. ¿Conoces tus derechos de vivienda imparcial según la Ley de la Vivienda Imparcial (Fair Housing Act)?	☐	☐	☐	☐
35. ¿Tienes un plan para conseguir a alguien que te hagas los quehaceres domésticos, si lo necesitas?	☐	☐	☐	☐
36. ¿Sabes cómo localizar apoyo para personas discapacitadas y servicios de asesoramiento?	☐	☐	☐	☐
37. ¿Necesitas ayuda para tomar grandes decisiones de vivienda o atención de la salud?	☐	☐	☐	☐
38. ¿Tienes un tutor o representante legal, por si lo necesitas?	☐	☐	☐	☐
39. ¿Estás familiarizado con la Ley sobre los Estadounidenses Discapacitados (Americans with Disabilities Act)?	☐	☐	☐	☐

CONSEJOS PARA USAR LA LISTA DE DESTREZAS:

Piensa en las destrezas que quieres mejorar. Anota tus necesidades e inquietudes. Luego puedes hablar con las personas que te están ayudando a prepararte para el futuro sobre las medidas que debes tomar.

Mis notas: Haz una lista de las preguntas que tienes para cada cosa para la que marcaste que necesitas más información o anota qué es lo que quieres saber.

_____

_____

Siguientes pasos – Metas: Anota las cosas que tienes que mejorar para aprender a cuidarte en el futuro. Puedes pedirles a las personas que te están ayudando a planificar tu futuro que te ayuden con esto.

_____

_____

Quiero más información sobre: ☐ Vivir independiente ☐ Transporte ☐ Otra cosa _____

Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

dscc.uic.edu o "me gusta" en **facebook.com/dscc.uic.edu**