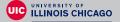
## Lista de verificación de competencias - arreglos para la vida de los adultos/autosuficiencia

Nombre edad Fecha

Estas actividades ayudarán a los jóvenes a adquirir las competencias necesarias para ser más autosuficientes y estar preparados para la vida adulta que quieran tener. Puede que algunas de estas actividades no se apliquen a todo el mundo.

Planeo vivir: U con mis padres U solo U con otras personas	ш	otro_		
INDEPENDENCIA - competencias y habilidades	SÍ	NO	No corresponde	Necesito más información
¿Colabora con las tareas familiares (limpia lo que ensucia, pone la mesa, etc.)?				
¿Está aprendiendo a hacer las cosas de la casa (lavar la ropa, preparar la comida, etc.)?				
¿Mantiene limpia la casa o la habitación o limpia después de las comidas?				
¿Recurre a tiendas y servicios cercanos (sabes qué comprar, dónde encontrar las cosas y cómo pagar)?				
¿Ayuda a planificar o preparar comidas?				
¿Ha pasado noches lejos de su familia (campamentos, fiestas de pijamas con amigos, viajes escolares)?				
¿Está contento con la forma en que se traslada (de casa al colegio o al trabajo)?				
¿Llama y usa los servicios comunitarios (transporte accesible) y los servicios				
de defensoría (servicios jurídicos) cuando los necesitas?				
¿Tiene un plan para la vida adulta?				
¿Sabe cómo ir a ciertos lugares por su cuenta (autobús, seguir indicaciones o mapas)?				
¿Tiene tarjeta de identificación estatal (ID) o permiso de conducir?				
¿Maneja su propio dinero (calcula el cambio, utiliza débito o cheques, llevas el balance de tu chequera,				
sigues un presupuesto)?				
¿Ha buscado vivienda que cubra sus necesidades médicas y de seguridad?				
¿Conoce sus derechos en relación con la Ley para Estadounidenses con Discapacidades?				
¿Conoce sus derechos de vivienda según la Ley de Vivienda Justa?				

Continuar con la lista de verificación en la página siguiente



¿Tiene previsto algún tipo de asistencia, como ayuda doméstica o un asistente personal, si fuera necesario?				
¿Sabe cómo encontrar servicios de apoyo y orientación para discapacitados?				
¿Necesita ayuda para tomar decisiones importantes sobre la vida o la atención médica?				
¿Tiene un tutor legal o un poder notarial, por si fuera necesario?				
NUTRICIÓN - competencias y habilidades	sí	NO	No corresponde	Necesito más información
¿Come variados (o aceptas bien la alimentación por sonda)?				
¿Puede comer por sí solo (o por sonda) una vez que la comida está en la mesa?				
¿Puede preparar una comida sin ayuda?				
¿Está al tanto de la necesidad de una buena nutrición?				
¿Está satisfecho con su peso?				
CUIDADOS PERSONALES - competencias y habilidades	sí	NO	No corresponde	Necesito más información
¿Se cepilla los dientes y usa hilo dental?				
¿Se viste solo?				
¿Se baña solo?				
¿se cepilla/peina usted mismo?				
¿Duermes con normalidad y sientes que descansas?				
¿Sabes cuántas horas necesitas dormir al día?				
¿Se acuesta tú mismo en la cama?				
¿ Se despierta solo (con el despertador)?				
HIGIENE PERSONAL - competencias y habilidades	SÍ	NO	No corresponde	Necesito más información
¿Sabe cuándo tienes que ir al baño?				
¿Va al baño solo?				
¿Se arregla la ropa, se limpia y tira de la cadena?				
¿Necesita alguien que lo ayude con las actividades de la vida diaria?				
MOVILIDAD/EJERCICIOS - competencias y habilidades	sí	NO	No corresponde	Necesito más información
¿Puede levantarse de la cama o salir de la bañera o de la ducha sin ayuda?				
¿Hace ejercicio de forma habitual (camina, levanta pesas, hace ejercicios de estiramiento, nada, etc.)?				

## Consejos para utilizar la lista de competencias

Piense en las competencias que quiera trabajar. Anote sus necesidades y preocupaciones. Solo entonces

podrá hablar de los próximos pasos con las personas que lo estén ayudando a prepararse para el futuro. Notas personales: Para cada opción "Necesito más información" que haya marcado, haga una lista de las preguntas que tenga o de aquello sobre lo que le gustaría saber más. Próximos pasos - Objetivos: Haga una lista de lo que necesita trabajar para aprender a cuidarse en el futuro. Puede pedirles a las personas que lo ayudan a planificar tu futuro que trabajen en ello con usted. Quiero más información sobre: 

arreglos para la vida de los adultos **□** transporte ☐ Otro \_

## Estamos para ayudarlo.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dscc.uic.edu

