

Habilidades esenciales para apoyar la transición

Aprender y practicar habilidades para la vida es un paso importante para los jóvenes en su transición a la adultez. A continuación, se presentan algunas habilidades que usted y su hijo/a deberían considerar.

Al revisar estas habilidades, tenga en cuenta las siguientes preguntas: ¿Qué habilidades **ya domina su hijo/a**? ¿Con cuáles **necesita practicar más**? ¿Hay habilidades que aún no ha comenzado a aprender? ¿O hay habilidades para las que **necesitará apoyo continuo**? ¿Qué habilidades requieren **instrucción explícita o especialmente diseñada** y podrían formar parte del Programa de Educación Individualizada (IEP) como meta o actividad de transición?

Habilidades para la vida personal



Se cepilla los dientes a diario.

Se ducha a diario.

Usa desodorante a diario.

Se peina o cepilla el cabello.

Se viste adecuadamente según el clima y la ocasión.



Sabe usar un teléfono celular y cómo cargarlo y actualizarlo cuando sea necesario.



Puede usar una alarma en un teléfono, reloj o cronómetro.

Se lava las manos cuando lo necesita.

Pide ayuda cuando la necesita.

Toma decisiones sobre su propia vida.

Puede reconocer y denunciar el abuso, la negligencia o el peligro.



Habilidades de emergencia y seguridad



Conoce las salidas de emergencia y qué hacer en caso de incendio.

Sabe cuándo y cómo llamar al 911.

Sabe cómo interactuar con la policía.

Sabe qué hacer si se queda fuera de casa.



Sabe cómo atender heridas leves.

Sabe usar un extinguidor de fuego

No abre la puerta a desconocidos ni deja entrar a desconocidos.

Sabe cerrar con llave las puertas de casa.

Apaga la estufa después de usarla.

Evita los autos en movimiento en los estacionamientos.

Sabe cuándo y cómo destapar el lavabo o el inodoro.

Sabe buscar a adultos de confianza cuando necesita ayuda.



Nutrición y habilidades dietéticas



Sabe hacer la lista de la compra y buscar los productos en la tienda o en internet.

Sabe distinguir entre alimentos y bebidas saludables y no saludables.

Sabe distinguir cuando un alimento está en mal estado (fecha de caducidad, color, moho, etc.) y sabe que no debe consumirlo.



Comprende y, por lo general, sigue una dieta equilibrada por elección propia.

Habilidades de administración del dinero y planificación financiera



Conoce el valor de las monedas y los billetes.

Puede realizar compras con tarjeta o efectivo.

Sabe hacer cálculos matemáticos sencillos y usar una calculadora.

Sabe comparar precios.

Comprende la diferencia entre necesidades y deseos.

Sabe cómo y cuándo presentar la declaración de impuestos.

Conoce la importancia de pagar las facturas a tiempo, incluyendo el impacto de los intereses y las multas por pago atrasado.



Tiene una cuenta bancaria y conoce los límites financieros si recibe beneficios gubernamentales (por ejemplo, Medicaid, Seguro Social, etc.).

Comprende los conceptos de saldo bancario y sobregiro.

Sabe cómo crear y usar un presupuesto.

Comprende cómo funciona una nómina (salario bruto vs. neto, deducciones, etc.).

Comprende los beneficios y riesgos de las tarjetas de crédito y cuándo es apropiado usarlas.

Habilidades para la salud



Sabe cómo surtir una receta médica.

Puede tomar medicamentos sin supervisión y a tiempo.

Lleva un registro de sus citas médicas.

Sabe avisar si se siente mal.

Sabe nombrar las partes del cuerpo correctamente.

Entiende la necesidad de los métodos anticonceptivos y sabe cómo acceder a ellos.

Cuida su menstruación (sabe usar y conservar los productos de higiene menstrual).



Conoce su estatura, peso y fecha de nacimiento.

Sabe cómo encontrar su tarjeta o información del seguro médico.

Comprende qué hacer en caso de resfriados, gripe u otros problemas de salud comunes.

Sabe cómo contactar a los proveedores de atención médica.

Comprende el consentimiento y cómo darlo y reconocerlo.

Comprende la diferencia entre lugares privados y públicos.



Habilidades interpersonales y sociales



Se presenta a los demás.

Interactúa con los demás de forma fluida.

Respetar el espacio personal.

Toma la palabra cuando es necesario.

Acepta un "no" por respuesta.

Sabe interrumpir adecuadamente.

Expresa su enojo o frustración adecuadamente.

Sabe resolver conflictos o pedir ayuda para resolverlos.



Habilidades domésticas



Maneja los electrodomésticos de forma segura (placa de cocina, horno, microondas, tostadora, lavavajillas, cafetera).

Utiliza utensilios de cocina comunes (abrelatas, abrebotellas, tazas y cucharas medidoras, rallador, etc.).

Ayuda a planificar y preparar sus comidas.

Coloca la ropa sucia en el cesto.

Sabe usar la lavadora y la secadora.



Sabe usar el detergente para la ropa.

Sabe a quién contactar para reparaciones importantes (por ejemplo, el propietario, un técnico, etc.).

Sabe seguir una receta sencilla.

Lava y guarda los platos y/o carga y descarga el lavavajillas.

Limpia la cocina (incluyendo encimeras, suelos y saca la basura).

Limpieza el filtro de pelusa después de cada ciclo de secado.

Dobla la ropa.

Guarda su ropa.

Limpia su habitación, el baño y otras áreas según sea necesario.

Puede hacer pequeñas reparaciones (por ejemplo, cambiar bombillas).

Recoge y tira la basura.

Barre y friega los suelos.



Habilidades comunitarias



Sabe usar el transporte público.

Sabe mantenerse alerta en entornos desconocidos y por la noche.

Siempre usa el cinturón de seguridad.

Pide del menú.

Cruza las calles con seguridad.

Mantiene su licencia de conducir o identificación oficial vigente.

Utiliza el servicio postal.

Sabe dónde votar y cómo solicitar adaptaciones si las necesita.

