

# PREPARANDO PARA UNA VIDA MÁS INDEPENDIENTE



**Desarrollar las Habilidades y Experiencias  
Identificar los Apoyos**

Creado por:



Con el generoso apoyo de:





El Centro para Futuros Independientes cree que cualquier individuo puede vivir independientemente en la comunidad, siempre y cuando se implementan los apoyos necesarios. Nuestra meta es para cada individuo a lograr su mayor potencial y volverse un miembro contribuyente de la comunidad.

A medida que un individuo se prepara para pasar a una situación de vivienda más independiente, es importante planificar cuidadosamente. El primer paso es hacer inventario de los intereses del individuo, de las habilidades actuales para una vida funcional, y de las experiencias que se pueden establecer. Además, las habilidades que necesitan ser enseñadas y el alojamiento o apoyo que se implementa para garantizar una vida segura y productiva necesitan ser identificadas.

El Centro para Futuros Independientes ofrece una evaluación completa de las habilidades para la vida, para los individuos que apoyamos. Este cuadernillo proporciona una parte de nuestro inventario de habilidades. Los artículos incluidos han sido elegidos cuidadosamente y se consideran las habilidades principales que son necesarias para una vida de independencia. Cada artículo debe ser evaluado para determinar si un individuo puede realizar la habilidad independientemente o qué adaptaciones/apoyos necesitan ser implementados. El cuadernillo está diseñado para ayudar a los individuos y las familias empezar con el proceso de preparación por sí mismos, antes de mudarse el hijo/a de la casa.

Frecuentemente, los familiares de un individuo con una discapacidad caen en el patrón de "hacer para" en lugar de "hacer con". "Hacer con" es un proceso de capacitación que da al individuo más responsabilidad y es un método probado que conduce a un aprendizaje más sostenible. Mientras se preparan a su hijo/a para una vida más independiente, las familias necesitan alejarse y cambiar la responsabilidad. Este nuevo modo de pensar permitirá a la familia a observar las capacidades del individuo y donde él o ella necesita apoyo.

Este cuadernillo proporciona una hoja de ruta para las familias empezando el proceso de preparación con su hijo/a. Las filosofías y los procesos del Centro para Futuros Independientes están incluidos en este documento, junto con las herramientas para las familias utilizar para navegar su proceso de preparación.

## Preparando para una Vida más Independiente

### UNA VIDA COMPLETA: EL MODELO DE VIDA COMPLETA™ DEL CENTRO PARA FUTUROS INDEPENDIENTES

La estrategia del Centro para Futuros Independientes se basa en la búsqueda para una vida completa.

El Modelo de Vida Completa™ es una representación visual de los componentes que forman una vida completa. Los anhelos y sueños para el futuro están en el corazón del modelo. Hay ocho círculos de vida completa – los partes de vidas ricas y completas, que rodean los anhelos y sueños. Trabajamos en las metas y habilidades en cada círculo, para poner en armonía los círculos para crear vidas que mejor reflejen nuestros valores y alcancen nuestras anhelos y sueños.

### EL MODELO DE VIDA COMPLETA™



© 2001 Center for Independent Futures

Como parte de este cuadernillo, se ha proporcionado un enlace a un video breve que explica el Modelo de Vida Completa™. Favor de ver el video ahora para entender mejor a nuestro modelo.

**Enlace al Video de Modelo de Vida Completa:** <http://bit.ly/FullLifeModel>



Centro para Futuros Independientes ha resumido una filosofía de apoyo que guía nuestro trabajo con los individuos. Es útil para que las familias comprendan y adopten estos principios a medida que trabajan con su ser querido utilizando este cuadernillo.

### **NUESTRA FILOSOFÍA**

El Centro para Futuros Independientes crea oportunidades para que los individuos puedan elegir, adquirir experiencia, asumir la responsabilidad y construir relaciones a través de sus propios procesos. Nuestra meta es que cada individuo alcance su mayor potencial y se convierta en un miembro activo de la comunidad.

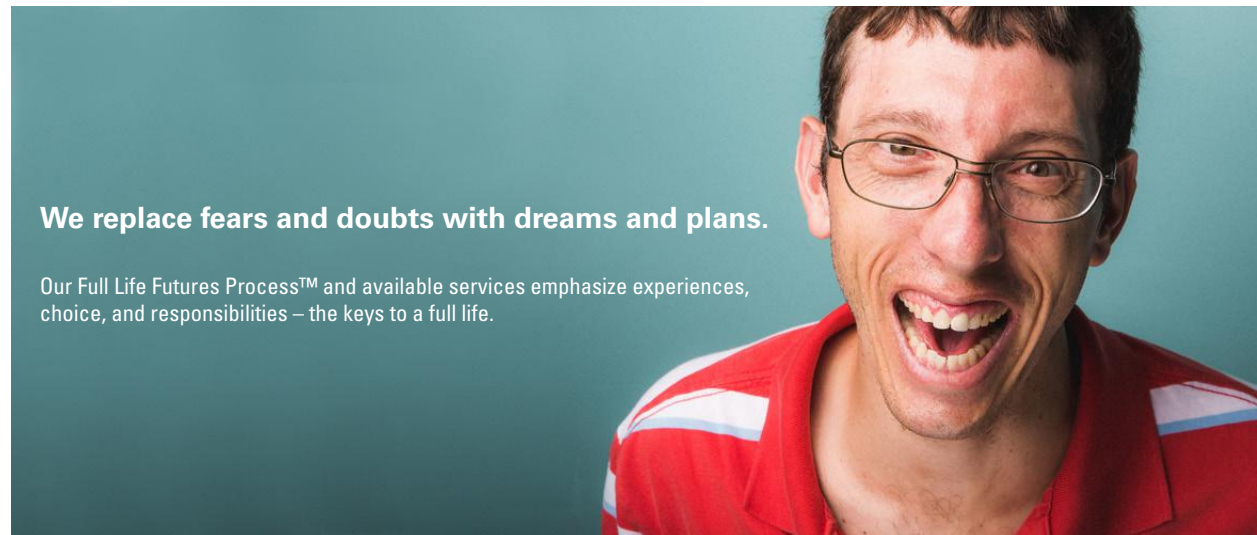
- Nuestros modelos enfatizan la elección: el derecho de un individuo para tomar decisiones basadas en sus anhelos y sueños.
- Nosotros creemos que los individuos aprenden mejor a través de la experiencia: la oportunidad de ver, saborear, tocar, oír, sentir o intentar algo de primera mano.
- Nuestros productos y servicios fomentan la responsabilidad: el derecho de tener posesión de sus propios ideas, acciones y elecciones.
- Sobre todo, el trabajo de CIF [Centro para Futuros Independientes, por sus siglas en inglés] se basa en las relaciones: los lazos y las conexiones, si sean familiar, profesional o personal, que nos fortalecen y sostienen.

**Enlace al Video de Apoyo: <http://bit.ly/CIFBestPractice>**

## Preparando para una Vida más Independiente

### EL MODELO DE APOYO DEL CENTRO PARA FUTUROS INDEPENDIENTES

#### EL PROCESO PARA UNA VIDA COMPLETA™



El modelo de apoyo del Centro para Futuros Independientes se llama el Proceso para una Vida Completa. **En el corazón del Proceso para una Vida Completa hay tres elementos – Escuchar, Mirar y Aprender.**



Planificación centrada en la persona



Inventario de habilidades



Capacitación de habilidades

### EL INVENTARIO DE HABILIDADES

El elemento “Mirar” de nuestro modelo de apoyo es el inventario de habilidades. El inventario de habilidades del Centro para Futuros Independientes fue desarrollado a través de la investigación de los mejores modelos de práctica para la identificación y evaluación de las habilidades para una vida funcional y fue refinado a través de nuestra colaboración con individuos y familias.

Nuestro inventario de habilidades es una panorámica de las habilidades para la vida que un individuo ha tenido la oportunidad de aprender, de las experiencias que aún no se ha obtenido y de los apoyos que necesitan tener para una vida independiente.



## Preparando para una Vida más Independiente

### HABILIDADES PRINCIPALES PARA VIVIR EN LA COMUNIDAD

En esta página usted encontrará una lista de 35 habilidades principales para una vida de independencia.

Estas 35 habilidades principales fueron seleccionadas de las 275 habilidades incluidas en el inventario de habilidades del Centro para Futuros Independientes.

Hay habilidades incluidas de cada uno de los 8 círculos del Modelo de Vida Completa™.

El resultado del inventario determinará las habilidades que necesitan ser aprendido y practicado, así como también los apoyos que necesitan implementar para una vida independiente.

Las familias pueden empezar a trabajar con su hijo/a en estas habilidades para preparar para una vida más independiente.

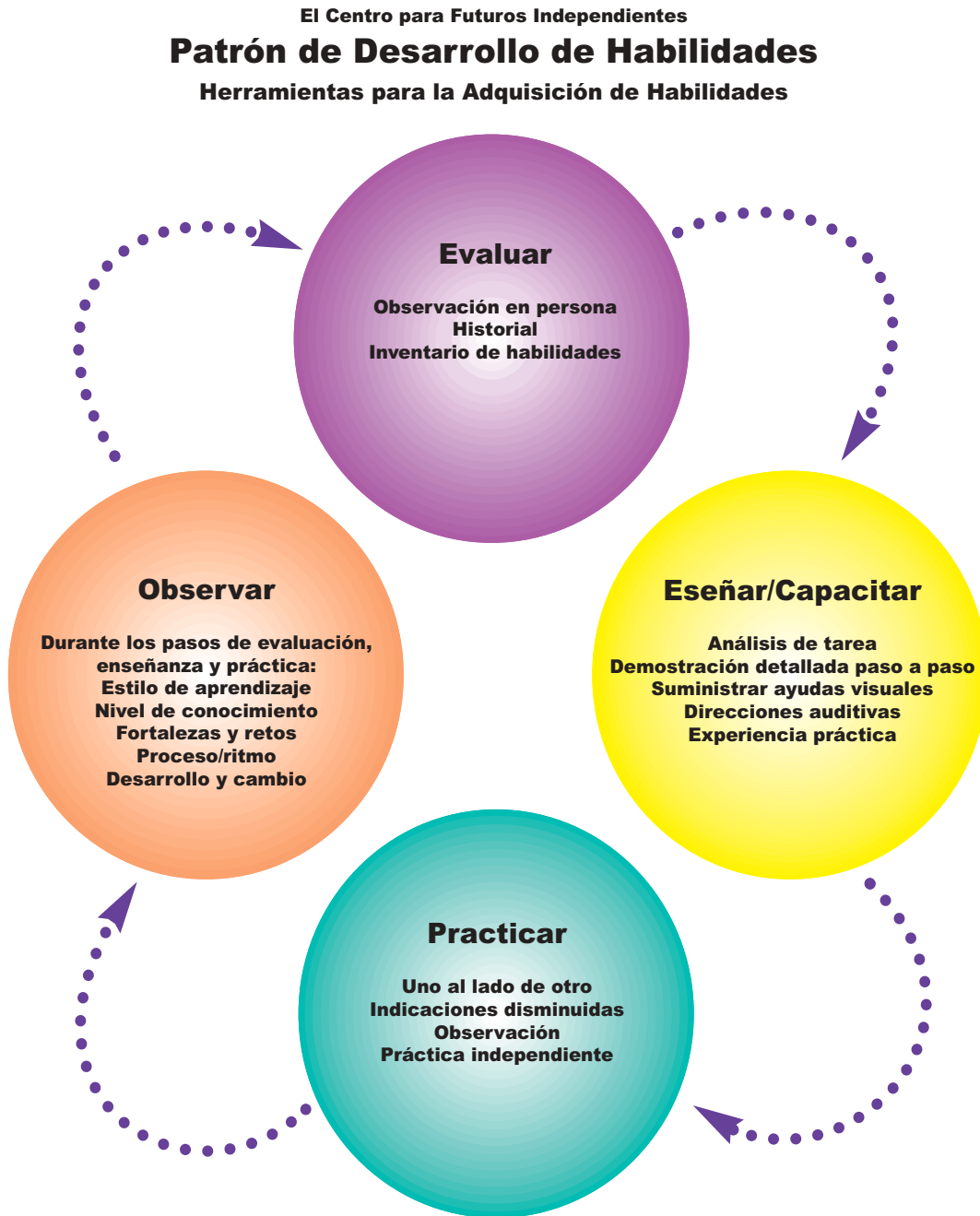
Al final de este cuadernillo se incluye una hoja de trabajo para completar antes y después del entrenamiento/ capacitación para estas habilidades.

CÍRCULO	HABILIDAD
MI LUGAR	Planifica comidas con una variedad de alimentos
	Localiza artículos en un supermercado
	Utiliza electrodomésticos/herramientas de cocina de manera segura
	Mantiene los cuartos limpios y ordenados
	Se encarga de la lavandería (incluyendo dividir por tipo, la temperatura de agua, detergente y secar)
GANÁNDOME LA VIDA	Identifica todas las denominaciones de dinero
	Sabe la diferencia entre los deseos y las necesidades
	Anticipa y planifica sus necesidades financieras diarias
BIENESTAR	Identifica y entra un número de contacto para "en caso de emergencia" en un móvil
	Responde de manera segura si se le acerca un desconocido
	Puede hacer una llamada al 911
	Mantiene buena higiene personal
	Se veste de manera apropiada para el clima y la ocasión
	Dice los nombres de las medicinas las cuales toma y sabe los propósitos
	Identifica y practica una variedad de maneras de hacer ejercicio
TRASLADO	Identifica los lugares adonde ir en la comunidad
	Identifica los lugares adonde ir en la comunidad
	Utiliza transporte pública de manera segura
	Viaja a pie o por silla de ruedas de manera segura
PARTICIPACIÓN COMUNITARIA	Identifica redes personales y recursos comunitarios para la participación comunitaria
	Se propone para sí mismo; pide ayuda
	Busca organizaciones benéficas para poder devolver a su comunidad
DIVERSIÓN Y TALENTOS	Identifica actividades que le/la interesan
	Participa en actividades solo/a
	Participa en actividades de grupo
APRENDIZAJE DE POR VIDA	Identifica estilos de aprendizaje
	Propone para recursos de aprendizaje
	Identifica las temas de interés para el aprendizaje continuo
	Administra su tiempo con un horario diario
	Configura un reloj de alarma
	Utiliza el Internet para buscar información
CONEXIONES	Identifica redes personales y recursos comunitarios para las conexiones
	Desarrolla y mantiene las relaciones
	Establece relaciones con otras personas en una variedad de formas
	Responde de manera segura cuando se invade el espacio personal

## Preparando para una Vida más Independiente

### PROCESO PARA EL ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES E IDENTIFICACIÓN DE APOYO

El Centro para Futuros Independientes ha desarrollado un proceso para entrenar habilidades e identificar los apoyos necesarios. Utilizamos el siguiente proceso para trabajar con los individuos al evaluar y enseñar las habilidades de vida independiente.



**El acceder y comprometer es importante para el proceso de adquisición de habilidades.  
Sin compromiso, los métodos y las herramientas no serán exitosos.**

Center for Independent Futures © 2004

## Preparando para una Vida más Independiente

### PROCESO PARA EL ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES E IDENTIFICACIÓN DE APOYO

#### PASO 1: EVALUAR

Durante este paso, es importante obtener una evaluación realista de lo que el individuo puede lograr relacionado a la habilidad identificada. La observación es el mejor método de evaluación. Es útil para determinar si el individuo puede transferir la habilidad a una variedad de entornos (es decir, caminar de manera segura en su propia comunidad y también practicar las hábitos seguros en una comunidad desconocida).



**NOTA:** Para este paso, utilice la hoja de trabajo de inventario para antes del entrenamiento/capacitación que está incluida al final de este cuadernillo.

#### CONSEJOS PARA LA OBSERVACIÓN

##### Saber cuándo alejarse y observar

Observar una habilidad por primera vez sin demasiado apoyo. Al comienzo, usted está intentando a obtener una evaluación de los niveles actuales de habilidad. Siempre deje que el individuo lo intenta primero.

##### Ser consciente del “efecto halo”

La investigación a cerca de los procedimientos demuestra que un observador puede evaluar comportamiento en una manera que valida su impresión anterior de la persona. Esto se llama el “efecto halo”. El “efecto halo”:

- Crea la potencial de “ver lo que queremos o esperamos ver” en lugar de la realidad
- Oculta la habilidad de ver comportamientos que son imprevistos pero significativos
- Es más probable ocurrir cuando el observador es más familiar con el individuo

##### Más allá de observar los conjuntos de habilidades, ser consciente de:

- Interacciones sociales
- Reacciones y comportamientos emocionales – tomar la “temperatura emocional” del individuo
- Cómo el individuo recibe instrucciones o responde a sugerencias
- Iniciativa - ¿inicia sin tener que preguntarle al individuo? ¿Inicia sí mismo a hacer los pasos de la tarea?
- Motivación - ¿qué le motiva al individuo actuar?
- Aprendizaje - ¿cómo procesa información el individuo?

##### Manténgase imparcial y no crítico a lo largo de la sesión de observación

Puede ser difícil para los padres y el individuo para cambiar el patrón de “hacer para” – para el individuo dar un paso adelante y tomar la iniciativa y para los padres dar un paso atrás y “ver con ojos nuevos” las capacidades de su hijo/a. Aquí hay dos estrategias para intentar:

- Pedir a un amigo u otro pariente trabajar con el individuo utilizando este proceso.
- Grabar al individuo ocupado en demostrar una nueva habilidad de vida para ver sus capacidades desde una nueva perspectiva.



## Preparando para una Vida más Independiente

### PROCESO PARA EL ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES E IDENTIFICACIÓN DE APOYO

#### PASO 2: ENSEÑAR/CAPACITAR

##### PLANIFICACIÓN

Después de observar las habilidades, haga un borrador de un plan para la enseñanza de habilidad y para la capacitación de desarrollo de habilidad.

Utilizando las hojas de tarea de planificación incluidas al final de este cuadernillo, trabaje con el individuo para clasificar su motivación/interés en el aprendizaje de cada habilidad. (Véase los consejos a cerca de la motivación incluidos en este cuadernillo.)

Utilice la hoja de trabajo de planificación para documentar:

- las experiencias que el individuo tiene y cómo practica la habilidad actualmente
- las adaptaciones que se hizo o los apoyos que están actualmente para el fin de la habilidad
- el plan para establecer sobre esta habilidad para que el individuo pueda integrarlo a su vida completamente, que la habilidad tiene significado para la persona y que el individuo pueda transferir su capacidad para completar la habilidad utilizando otras herramientas y/o en otros entornos.

##### ENSEÑAR/CAPACITAR

La demostración es la mejor manera de empezar a enseñar una habilidad. Esto se puede hacer a través de llevar a cabo una demostración en vivo, paso a paso, involucrando al individuo como sea apropiado, o mostrar un video de una habilidad demostrada paso a paso. Una vez que la habilidad se ha demostrado, el individuo está invitado a tomar el iniciativa para completar la habilidad. La incitación verbal, visual, física o “mano sobre mano” puede ser proporcionado por el instructor.

Para poder demostrar el proceso paso a paso, un análisis de tarea se debe hacer. Véase las instrucciones en la próxima página para entender el análisis de tarea.



## Preparando para una Vida más Independiente

### PROCESO PARA EL ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES E IDENTIFICACIÓN DE APOYO PASO 2: ENSEÑAR/CAPACITAR

#### ANÁLISIS DE TAREA

Escrito por Tom McIntyre – [www.BehaviorAdvisor.com](http://www.BehaviorAdvisor.com) 8/27/04

Muchos de los comportamientos cotidianos los cuales nos involucramos sin siquiera pensar son realmente muy complejos, compuestos de muchos “sub-comportamientos” más pequeños, discretos, singulares y específicos que realizamos en un cierto orden. Considere “un” comportamiento hecho fácilmente, incluso cuando usted está cansado/a y distraído/a: cepillarse los dientes. Cuando usted piensa en ello (que raramente hacemos), el cepillarse los dientes es realmente un montón de distintos comportamientos simples realizados uno tras otro.

#### Eseñar/Capacitar

Análisis de tarea  
Demostración detallada paso a paso  
Suministrar ayudas visuales  
Direcciones auditivas  
Experiencia práctica

#### Cepillarse los Dientes

1. Levantar al cepillo de dientes
2. Mojar el cepillo
3. Destapar el tubo
4. Poner pasta en el cepillo
5. Cepillar el lado exterior de los dientes inferiores
6. Cepillar el lado exterior de los dientes superiores
7. Cepillar el superficie de mordida de los dientes superiores
8. Cepillar el superficie de mordida de los dientes inferiores
9. Tratar de hacerse entender al responder la pregunta de alguien fuera de la puerta
10. Cepillar el superficie del lado interior de los dientes inferiores
11. Cepillar el superficie del lado interior de los dientes superiores
12. Escupir
13. Enjuagar el cepillo
14. Devolver el cepillo al recipiente
15. Agarrar el vaso
16. Llenar el vaso con agua
17. Enjuagar los dientes con agua
18. Escupir
19. Devolver el vaso al recipiente
20. Secarse la boca en su manga
21. Atornillar la tapa al tubo
22. ¡Devolver el tubo al neceser de su compañero/a de cuarto para que él/ella no se dará cuenta de que usted olvidó traer pasta de dientes en el viaje!

Aunque usted puede cepillarse los dientes en un orden diferente (y dejar de lado la parte sobre tu boca en la manga), se entiende la idea. Otros de ustedes ya están pensando: “Vaya, cada uno de esos pasos se podría haber ‘degradado’ o ‘sub-dividido’ en pasos más pequeños”. Por ejemplo, el primer paso, ‘levantar al cepillo de dientes’ requiere los comportamientos de localizar el cepillo de dientes, alcanzar hacia ello, agarrarlo, girar las cerdas hacia arriba, etc. Qué tan pequeño decide considerar los pasos dependerá de su mejor suposición en cuanto a lo bien que el individuo será capaz de entender el proceso y los pasos secuenciales. Algunos individuos mostrarán el comportamiento deseado después de sólo 5 pasos que se proporcionan para ellos seguir. Otros necesitarían 20 incrementos para ser más competente en esa acción.

El análisis de tarea se utiliza más frecuentemente con aquellos que tienen problemas dominando los comportamientos complejos (por ejemplo, individuos con autismo, personas con discapacidades cognitivas o enfermedad mental, niños jóvenes). ¡Muchos de ustedes

se han participado en el proceso cuando los amigos sin discapacidad han preguntado: “Cómo hizo esto?” todo sin ni siquiera ser consciente de que se había dado un nombre!

## Preparando para una Vida más Independiente

### PROCESO PARA EL ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES E IDENTIFICACIÓN DE APOYO

#### PASO 2: ENSEÑAR/CAPACITAR

#### INSTRUCCIONES

##### Instrucciones visuales

Para utilizar una instrucción visual, el profesor/instructor puede demostrar, señalar o hacer un gesto. Este método de instrucción incluye cualquier indicación visual que no involucra contacto físico con el individuo.

##### Instrucciones auditivas (verbales)

- Indicaciones verbales consisten de instrucción (“Ponga su mano...” ) o preguntas (“¿Qué haces después?”). Recuerde incluir tiempo para que el individuo puede responder.
- Indicaciones verbales deberían ser claras y concisas. Empiece con una indicación verbal a la vez. Una estrategia más compleja es ofrecer dos o mas instrucciones.
- Ayude al individuo desarrollar sus propias indicaciones verbales al preguntar, “¿Qué deberías hacer después?” Con el paso de tiempo, esta “conversación interna” ayudará al individuo adquirir los pasos.
- Utilizar solamente las indicaciones verbales puede llevar a dependencia rápida. Utilice las indicaciones verbales junto a las indicaciones gestuales. Retire las indicaciones verbales con el fin de dejar solamente las indicaciones gestuales. Luego, disminuya las indicaciones gestuales con el fin de terminar al tarea de manera independiente.

##### Indicaciones físicas (cenestésica)

Indicación física ocurre cuando el profesor/instructor está tocando el individuo, pero el individuo está en control de parte del movimiento. Cualquier orientación parcial cae dentro de esta categoría, tal como sostener la muñeca del individuo o acompañarle y tocar suavemente su mano.

##### Mano sobre mano

Un instructor utiliza la indicación “mano sobre mano” cuando él o ella tiene que dirigir físicamente el individuo que está haciendo todo el movimiento.

#### CONSEJOS PARA LAS INDICACIONES

Antes de cada sesión de capacitación, utilice su móvil, tableta u otro dispositivo para grabar a alguien haciendo los pasos identificados en el análisis de tarea.

- Poner el video para el individuo antes de enseñar la habilidad.
- Hacer disponible el video al individuo como sea necesario cuando está practicando independientemente.

Tome fotos para documentar cada paso.

- Imprimir las fotos y pedir que el individuo las pone en el orden correcto para completar la tarea.
- Poner las fotos en un documento o presentación PowerPoint con cada paso escrito encima de la foto. Utilizar esta herramienta para enseñar la habilidad y apuntar los próximos pasos.



## Preparando para una Vida más Independiente

### PROCESO PARA EL ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES E IDENTIFICACIÓN DE APOYO

#### PASO 3: PRACTICAR

Practique las habilidades, continuando utilizar las indicaciones como sea necesario.

Con el paso de tiempo, el profesor/instructor puede reducir el apoyo verbal, visual, físico y “mano sobre mano” mientras el individuo aprenda a completar la tarea de manera más independiente.

El profesor/instructor necesita utilizar su propia opinión para determinar cuándo y cómo permitir más independencia mientras una habilidad se aprende. Sólo se debe disminuir las indicaciones si el profesor/instructor siente que es apropiado y si al hacerlo no pone al individuo en riesgo de daño.

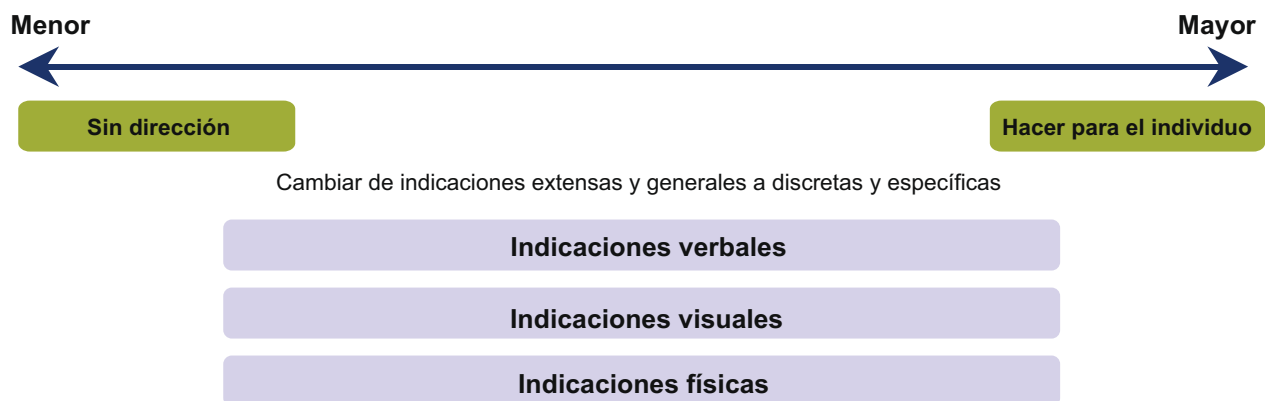
A través de la práctica, el profesor/instructor debe identificar las adaptaciones o apoyos específicos que necesita el individuo para completar la habilidad de la manera más independiente posible.



### Estrategias de Diseño Pedagógicas

(Jerarquía de indicación de menor a mayor)

#### Jerarquía de indicación - Cumplimiento de tarea



Observar las preferencias de los estilos de aprendizaje: auditivo • visual • cenestésico

Observar iniciativa y motivación

Observar la “temperatura emocional” del individuo

## Preparando para una Vida más Independiente

### PROCESO PARA EL ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES E IDENTIFICACIÓN DE APOYO

#### PASO 3: PRACTICAR

##### REAFIRMACIÓN

Una reafirmación es una consecuencia que sigue un comportamiento que lo hace más probable que ocurrirá de nuevo ese mismo comportamiento. La reafirmación de comportamientos mientras se practique la habilidad ayudará a reforzar el comportamiento.

##### TIPOS DE REAFIRMACIONES:

Reafirmaciones sociales:	Atención de otros, es decir, abrazos, sonrisas, elogios verbales
Reafirmaciones de actividad:	Juegos o recreo
Reafirmaciones generales:	Algo que usted puede intercambiar para otras reafirmaciones, es decir, dinero, fichas, marcas de verificación, estrellas

**Precaución:** El uso excesivo de elogio verbal puede resultar en la dependencia de reafirmaciones como motivación para realizar una tarea.

**CÓMO REAFIRMAR:** Asegúrese de que la reafirmación es...

##### Apropiada

- Algo que al participante le gusta.
- Tiene sentido concerniente a la tarea.
- No interfiere con la tarea.
- No debe exceder la cantidad de tiempo de la tarea.

##### Inmediata

Lo más pronto que usted reafirma el comportamiento después de que se ocurre...

- Lo menos tiempo que hay para ocurrir comportamiento inapropiado.
- Lo más probable que es que el comportamiento ocurrirá otra vez.

##### Consistente

Los comportamientos se debe reafirmar por todas las personas las cuales el individuo está trabajando de la misma manera. Si el comportamiento está reafirmado en diferentes maneras por diferentes personas, el individuo puede:

- Confundirse.
- Aprender diferentes comportamientos para diferentes personas.
- No avanzar tan pronto como posible.

**A continuación, documente las reafirmaciones que funcionan mejor para su ser querido:**






## Preparando para una Vida más Independiente

### PROCESO PARA EL ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES E IDENTIFICACIÓN DE APOYO

#### PASO 4: OBSERVAR

Durante este paso, el profesor/instructor sigue creando una evaluación realista de lo que el individuo puede lograr realmente, relacionado a la habilidad identificada.

A lo largo del proceso de 4 pasos, el profesor/instructor mide y responde al éxito – la demostración parcial de una habilidad o el logro completo de la habilidad – así como la eficacia de las adaptaciones o apoyos.

Además, el profesor/instructor observa el estilo de aprendizaje preferido del individuo (visual, auditivo, cenestésico) al utilizar una variedad de métodos de indicación.

**A continuación, identifique el estilo de aprendizaje preferido de su ser querido:**

Visual	Auditivo (Verbal)	Cenestésico (Físico)
Ver y leer	Escuchar y hablar	Tocar y hacer
El estilo de aprendizaje visual involucra el uso de cosas vistas u observadas, incluyendo imágenes, esquemas, demostraciones, exhibiciones, folletos, películas, rotafolios y más.	El estilo de aprendizaje auditivo involucra la transferencia de información a través de escuchar el lenguaje verbal, de sí mismo o de otras personas y de otros ruidos.	El aprendizaje cenestésico involucra experiencia física – tocar, sentir, sostener, intentar tareas y otras experiencias prácticas.

Utilice las hojas de trabajo proporcionadas en este cuadernillo para documentar las adaptaciones o apoyos necesarios, y el plan para la capacitación/enseñanza continua de las habilidades básicas para vivir en la comunidad, identificadas por el Centro de Futuros Independientes.

#### **UNA PALABRA SOBRE LA MOTIVACIÓN...**

La motivación para aprender una habilidad tiene que venir del individuo para tener éxito. Aquí hay algunas sugerencias acerca de la manera de despertar la motivación:

- Ayudar a crear una idea para el individuo sobre lo que será posible una vez que él o ella aprenda una habilidad. Establecer esta idea al llevar al individuo a visitar el apartamento de un compañero, practicar una habilidad con un compañero que ya se lo ha dominado, y/o ver los videos del Centro para Futuros Independientes que muestran individuos viviendo vidas independientes.
- Incluir al individuo en determinar lo que se necesita aprender para lograr un sueño o meta.
- Hacer juntos un plan para el desarrollo de habilidades relacionado a los intereses únicos del individuo.
- Dejar que el individuo elija las habilidades para desarrollar.
- Permitirle al individuo clasificar su interés en aprender cada habilidad en las hojas de trabajo proporcionadas sobre las habilidades de vida independiente.



## Preparando para una Vida más Independiente

### RESUMEN

El uso del proceso de entrenamiento de habilidades e identificación de apoyo del Centro para Futuros Independientes es un proceso continuo.

Una habilidad no se adquiere completamente hasta que se lo ha integrado a la vida del individuo, tiene significado para la persona y puede ser transferida a otros entornos. Es probable que un individuo necesitará aprender de nuevo algunos elementos de una habilidad cuando lo está transfiriendo a un nuevo entorno o utilizando diferentes herramientas.

Esperamos que este cuadernillo le ha dado ideas y herramientas para trabajar con su ser querido mientras preparan para una vida más independiente.

Para mayor información sobre el Centro para Futuros Independientes, visite nuestro sitio Web:

[www.independentfutures.com](http://www.independentfutures.com)

Center for Independent Futures  
1015 Davis Street  
Evanston, IL 60201

847.328.2044

Preparando para una vida más independiente: desarrollar las habilidades y experiencias, identificar los apoyos, fue recopilado como parte de una beca de la Fundación Coleman.



# **Hojas de trabajo**

**Hoja de trabajo para análisis de tarea**

**Inventario antes de capacitación/enseñanza**

**Hojas de trabajo para planificación**

**Inventario después de capacitación/enseñanza**

## Preparando para una Vida más Independiente

### **HOJA DE TRABAJO PARA ANÁLISIS DE TAREA**

Utilizando como modelo el ejemplo del análisis de tarea de cepillarse los dientes, utilice esta hoja de trabajo para crear un análisis de tarea para las habilidades que usted planifica trabajar con su hijo/a.

	<b>Nombre de tarea:</b>
<b>1</b>	
<b>2</b>	
<b>3</b>	
<b>4</b>	
<b>5</b>	
<b>6</b>	
<b>7</b>	
<b>8</b>	
<b>9</b>	
<b>10</b>	
<b>11</b>	
<b>12</b>	
<b>13</b>	
<b>14</b>	
<b>15</b>	

Observar si su hijo/a le puede decir los pasos para completar una tarea.

Escribir cada paso identificado en un nota "post-it" (un paso en cada nota).

Pedir a su hijo/a ayudarle a poner los pasos en el orden correcto.

Una vez que se haya completado el análisis de tarea, escriba los pasos en orden en esta hoja de trabajo.

Probar el análisis de tarea con alguien más para verificar si los pasos que identificaron se pueden entender, están en el orden correcto y completos.

El análisis de tarea completado es una herramienta para utilizar con instrucción paso a paso con su hijo/a cuando está capacitando/enseñando esta habilidad. Las instrucciones auditivas (indicaciones verbales) pueden ser leídas de este análisis.

## Preparando para una Vida más Independiente

### HABILIDADES BÁSICAS PARA VIVIR EN LA COMUNIDAD: INVENTARIO DE HABILIDADES – Inventario antes de capacitación

CÍRCULO	HABILIDAD	Logrado	En curso	Necesita apoyos (Describe)
MI LUGAR	Planifica comidas con una variedad de alimentos			
	Localiza artículos en un supermercado			
	Utiliza electrodomésticos/herramientas de cocina de manera segura			
	Mantiene los cuartos limpios y ordenados			
	Se encarga de la lavandería (incluyendo dividir por tipo, la temperatura de agua, detergente y secar)			
	Identifica todas las denominaciones de dinero			
GANÁNDOME LA VIDA	Sabe la diferencia entre los deseos y las necesidades			
	Anticipa y planifica sus necesidades financieras diarias			
	Identifica y entra un número de contacto para “en caso de emergencia” en un móvil			
	Responde de manera segura si se le acerca un desconocido			
	Puede hacer una llamada al 911			
	Mantiene buena higiene personal			
BIENESTAR	Se viste de manera apropiada para el clima y la ocasión			
	Dice los nombres de las medicinas las cuales toma y sabe los propósitos			
	Identifica y practica una variedad de maneras de hacer ejercicio			
	Identifica los lugares adonde ir en la comunidad			
	Identifica los lugares adonde ir en la comunidad			
	Utiliza transporte pública de manera segura			
TRASLADO	Viaja a pie o por silla de ruedas de manera segura			



## Preparando para una Vida más Independiente

### HABILIDADES BÁSICAS PARA VIVIR EN LA COMUNIDAD: INVENTARIO DE HABILIDADES – Inventario antes de capacitación

CÍRCULO	HABILIDAD	Logrado	En curso	Necesita apoyos (Describe)
PARTICIPACIÓN COMUNITARIA	Identifica redes personales y recursos comunitarios para la participación comunitaria			
	Se propone para sí mismo; pide ayuda			
	Busca organizaciones benéficas para poder devolver a su comunidad			
DIVERSIÓN Y TALENTOS	Identifica actividades que le/la interesan			
	Participa en actividades solo/a			
	Participa en actividades de grupo			
APRENDIZAJE DE POR VIDA	Identifica estilos de aprendizaje			
	Propone para recursos de aprendizaje			
	Identifica las temas de interés para el aprendizaje continuo			
	Administra su tiempo con un horario diario			
	Configura un reloj de alarma			
	Utiliza el Internet para buscar información			
	Identifica redes personales y recursos comunitarios para las conexiones			
CONEXIONES	Desarrolla y mantiene las relaciones			
	Establece relaciones con otras personas en una variedad de formas			
	Responde de manera segura cuando se invade el espacio personal			

## Preparando para una Vida más Independiente

### HOJAS DE TRABAJO PARA HABILIDADES DE VIDA INDEPENDIENTE “MI LUGAR” HOJAS DE TRABAJO PARA PLANIFICACIÓN

HABILIDAD	NIVEL	EXPERIENCIAS/ CÓMO LO PRACTICÓ	ADAPTACIONES/ APOYOS PRESENTES	PLAN PARA FOMENTAR HABILIDADES Y EXPERIENCIAS
Planifica comidas con una variedad de alimentos				
Localiza artículos en un supermercado				
Utiliza electrodomésticos/ herramientas de cocina de manera segura				
Mantiene los cuartos limpios y ordenados				
Se encarga de la lavandería (incluyendo dividir por tipo, la temperatura de agua, detergente y secar)				

Nivel = Nivel individual en una escala de 1 – 3 su interés en aprender la habilidad. 1 = Muy interesado/a 2 = Poco interesado/a 3 = No interesado/a

## Preparando para una Vida más Independiente

### HOJAS DE TRABAJO PARA HABILIDADES DE VIDA INDEPENDIENTE “BIENESTAR” HOJAS DE TRABAJO PARA PLANIFICACIÓN

HABILIDAD	NIVEL	EXPERIENCIAS/ CÓMO LO PRACTICÓ	ADAPTACIONES/ APOYOS PRESENTES	PLAN PARA FOMENTAR HABILIDADES Y EXPERIENCIAS
Identifica y entra un número de contacto para “en caso de emergencia” en un móvil				
Responde de manera segura si se le acerca un desconocido				
Puede hacer una llamada al 911				
Mantiene buena higiene personal				
Se viste de manera apropiada para el clima y la ocasión				
Dice los nombres de las medicinas las cuales toma y sabe los propósitos				
Identifica y practica una variedad de maneras de hacer ejercicio				

Nivel = Nivel individual en una escala de 1 – 3 su interés en aprender la habilidad. 1 = Muy interesado/a 2 = Poco interesado/a 3 = No interesado/a

## Preparando para una Vida más Independiente

### HOJAS DE TRABAJO PARA HABILIDADES DE VIDA INDEPENDIENTE “GANÁNDOME LA VIDA Y TRASLADO” HOJAS DE TRABAJO PARA PLANIFICACIÓN

HABILIDAD	NIVEL	EXPERIENCIAS/ CÓMO LO PRACTICÓ	ADAPTACIONES/ APOYOS PRESENTES	PLAN PARA FOMENTAR HABILIDADES Y EXPERIENCIAS
Identifica todas las denominaciones de dinero				
Sabe la diferencia entre los deseos y las necesidades				
Anticipa y planifica sus necesidades financieras diarias				
Identifica los lugares adonde ir en la comunidad				
Identifica los modos de transporte en su comunidad				
Utiliza transporte pública de manera segura				
Viaja a pie o por silla de ruedas de manera segura				

Nivel = Nivel individual en una escala de 1 – 3 su interés en aprender la habilidad. 1 = Muy interesado/a 2 = Poco interesado/a 3 = No interesado/a

## Preparando para una Vida más Independiente

### HOJAS DE TRABAJO PARA HABILIDADES DE VIDA INDEPENDIENTE “PARTICIPACIÓN COMUNITARIA Y APRENDIZAJE DE POR VIDA” HOJAS DE TRABAJO PARA PLANIFICACIÓN

HABILIDAD	NIVEL	EXPERIENCIAS/ CÓMO LO PRACTICÓ	ADAPTACIONES/ APOYOS PRESENTES	PLAN PARA FOMENTAR HABILIDADES Y EXPERIENCIAS
Identifica redes personales y recursos comunitarios para la participación comunitaria				
Se propone para sí mismo; pide ayuda				
Busca organizaciones benéficas para poder devolver a su comunidad				
Identifica estilos de aprendizaje				
Propone para recursos de aprendizaje				
Identifica las temas de interés para el aprendizaje continuo				
Administra su tiempo con un horario diario				
Configura un reloj de alarma				
Utiliza el Internet para buscar información				

Nivel = Nivel individual en una escala de 1 – 3 su interés en aprender la habilidad. 1 = Muy interesado/a 2 = Poco interesado/a 3 = No interesado/a



## Preparando para una Vida más Independiente

### HOJAS DE TRABAJO PARA HABILIDADES DE VIDA INDEPENDIENTE “CONEXIONES Y DIVERSIÓN Y TALENTOS ” HOJAS DE TRABAJO PARA PLANIFICACIÓN

HABILIDAD	NIVEL	EXPERIENCIAS/ CÓMO LO PRACTICÓ	ADAPTACIONES/ APOYOS PRESENTES	PLAN PARA FOMENTAR HABILIDADES Y EXPERIENCIAS
Identifica redes personales y recursos comunitarios para las conexiones				
Desarrolla y mantiene las relaciones				
Establece relaciones con otras personas en una variedad de formas				
Responde de manera segura cuando se invade el espacio personal				
Identifica actividades que le/la interesan				
Participa en actividades solo/a				
Participa en actividades de grupo				

Nivel = Nivel individual en una escala de 1 – 3 su interés en aprender la habilidad. 1 = Muy interesado/a 2 = Poco interesado/a 3 = No interesado/a

**Preparando para una Vida más Independiente**

**CÍRCULO: \_\_\_\_\_ HOJAS DE TRABAJO PARA HABILIDADES DE VIDA INDEPENDIENTE - HOJAS DE TRABAJO PARA PLANIFICACIÓN**

HABILIDAD	NIVEL	EXPERIENCIAS/ CÓMO LO PRACTICÓ	ADAPTACIONES/ APOYOS PRESENTES	PLAN PARA FOMENTAR HABILIDADES Y EXPERIENCIAS

Nivel = Nivel individual en una escala de 1 – 3 su interés en aprender la habilidad. 1 = Muy interesado/a 2 = Poco interesado/a 3 = No interesado/a

## Preparando para una Vida más Independiente

### HABILIDADES BÁSICAS PARA VIVIR EN LA COMUNIDAD: INVENTARIO DE HABILIDADES – Observación después de capacitación

CÍRCULO	HABILIDAD	Logrado	En curso	Necesita apoyos (Describe)
MI LUGAR	Planifica comidas con una variedad de alimentos			
	Localiza artículos en un supermercado			
	Utiliza electrodomésticos/herramientas de cocina de manera segura			
	Mantiene los cuartos limpios y ordenados			
	Se encarga de la lavandería (incluyendo dividir por tipo, la temperatura de agua, detergente y secar)			
	Identifica todas las denominaciones de dinero			
GANÁNDOME LA VIDA	Sabe la diferencia entre los deseos y las necesidades			
	Anticipa y planifica sus necesidades financieras diarias			
	Identifica y entra un número de contacto para “en caso de emergencia” en un móvil			
	Responde de manera segura si se le acerca un desconocido			
	Puede hacer una llamada al 911			
	Mantiene buena higiene personal			
BIENESTAR	Se viste de manera apropiada para el clima y la ocasión			
	Dice los nombres de las medicinas las cuales toma y sabe los propósitos			
	Identifica y practica una variedad de maneras de hacer ejercicio			
	Identifica los lugares adonde ir en la comunidad			
	Identifica los lugares adonde ir en la comunidad			
	Utiliza transporte pública de manera segura			
TRASLADO	Viaja a pie o por silla de ruedas de manera segura			

## Preparando para una Vida más Independiente

### HABILIDADES BÁSICAS PARA VIVIR EN LA COMUNIDAD: INVENTARIO DE HABILIDADES – Observación después de capacitación

CÍRCULO	HABILIDAD	Logrado	En curso	Necesita apoyos (Describe)
PARTICIPACIÓN COMUNITARIA	Identifica redes personales y recursos comunitarios para la participación comunitaria			
	Se propone para sí mismo; pide ayuda			
	Busca organizaciones benéficas para poder devolver a su comunidad			
DIVERSIÓN Y TALENTOS	Identifica actividades que le/la interesan			
	Participa en actividades solo/a			
	Participa en actividades de grupo			
APRENDIZAJE DE POR VIDA	Identifica estilos de aprendizaje			
	Propone para recursos de aprendizaje			
	Identifica las temas de interés para el aprendizaje continuo			
	Administra su tiempo con un horario diario			
	Configura un reloj de alarma			
	Utiliza el Internet para buscar información			
	Identifica redes personales y recursos comunitarios para las conexiones			
CONEXIONES	Desarrolla y mantiene las relaciones			
	Establece relaciones con otras personas en una variedad de formas			
	Responde de manera segura cuando se invade el espacio personal			