

¿Cómo es la vida independiente de tu familiar?	¿Funciona?		¿Es importante?		¿Le doy apoyo??		
	 Si	 No	 Si	 No	 Mucho	 Poco	 Nada
Vida Compartida							
Comparte espacios, tareas y responsabilidades en casa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Respetas las reglas que se han definido en casa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sabe cómo actuar cuando hay conflictos entre compañeros de casa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Puede gestionar las emociones	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Comida							
Sabe cómo planificar una comida	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sabe cómo hacer una lista de la compra	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Organiza comidas con amigos y comparte los gastos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Puede seguir una receta para cocinar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Puede preparar y cocinar comidas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Seguridad							
Tiene una lista de contactos para emergencias	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sabe cómo actuar en caso de incendio	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sabe qué hacer para utilizar el gas con seguridad	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sabe cómo revenir accidentes eléctricos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Sabe cómo pedir ante un accidente en casa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sabe cómo utilizar un botiquín de primeros auxilios	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
¿Cómo es la vida independiente de la persona a la que prestas apoyos?	¿Funciona?		¿Es importante?		¿Le doy apoyo?		
							
	Si	No	Si	No	Mucho	Poco	Nada
Actividades Domésticas							
Sabe cómo hacer la colada utilizando la lavadora	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sabe cómo plancharse la ropa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sabe cómo limpiar distintos sitios de la casa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Recicla cuando está en casa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cuida completamente de su higiene personal (se lava el pelo, se afeita, se corta las uñas, etc.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Choses clothes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Knows to get dressed according to the season / time	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cuidado de la Salud							
Sabe cómo pedir una cita en el doctor	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Puede ir al doctor y contarle lo que le pasa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Puede hacer vendajes básicos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sabe a quién llamar cuando está enfermo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Se las arregla para tomar sus medicamentos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Toma los medicamentos a la hora que le tocan	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Tiene maneras de acordarse se tomar las medicinas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Para evitar olvidos: lo anota, le pide a alguien que se lo recuerde.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

¿Cómo es la vida independiente de la persona a la que prestas apoyos?	¿Funciona?		¿Es importante?		¿Le doy apoyo?		
	 Si	 No	 Si	 No	 Mucho	 Poco	 Nada
Gestión Económica							
Sabe lo que recibe cada mes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Controla los gastos mensuales de la casa							
Paga las facturas de casa							
Sabe cómo usar los servicios de los bancos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sabe utilizar un cajero	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Utiliza dinero cuando va de compras	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ahorra dinero	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Transporte							
Usa transporte público	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Se mueve a pie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tiempo Libre							
Planea actividades para el fin de semana	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Participa en actividades locales de la comunidad	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Elige con sus amigos que actividades quiere realizar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Habla con amigos y familiares por teléfono	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Elige y va a restaurantes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Va al cine, al teatro, a conciertos, etc.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Pasea por el parque	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
¿Cómo es la vida independiente de la persona a la que prestas apoyos?	¿Funciona?		¿Es importante?		¿Le doy apoyo?		
							
	Si	No	Si	No	Mucho	Poco	Nada
Visita centros comerciales	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Visita museos, ferias, etc.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hábitos de Vida Saludables							
Hace ejercicio regularmente (andar, correr, gimnasio, etc.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Elije alimentos que son saludables	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Duerme 8 horas por la noche	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bebe agua a lo largo del día y entre comidas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Afectividad y Sexualidad							
Sabe lo que es la Sexualidad y sus dimensiones: amor, placer, etc.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Identifica sentimientos distintos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sabe cómo expresar sus sentimientos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Respeto sus sentimientos y los de los demás	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sabe lo que son las enfermedades de transmisión sexual y cómo protegerse	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Puede usar métodos anticonceptivos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sabe dónde acudir se necesita ayuda	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Otros...							
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐