

Habilidades de Auto Ayuda y Habilidades Funcionales – Lista de Chequeo

Por favor cheque en el cuadro que más apropiadamente describa la habilidad de su hijo para hacer las siguientes habilidades funcionales. Cuando seleccione las habilidades a enseñar, empiece las que él ya puede hacer parcialmente.

Vestirse	No puede hacer. Necesita asistencia completa	Puede hacer parcialmente. Necesita algo de ayuda	Puede hacer independientemente. No requiere ninguna ayuda.
Se quita los pantalones (no incluye desabrocharse)			
Se pone los pantalones (no incluye abotonado)			
Se pone los calcetines			
Se pone una camisa cerrada			
Se pone una camisa abierta al frente o chamarra			
Se pone los zapatos (sin amarrado de agujetas)			
Se pone un cinturón			
Abrocha el cinturón			
Sube un cierre una vez que se empezó			
Se abotona por él mismo			
Se amarra los zapatos			
Cuelga su ropa			
Pone la ropa sucia en el cesto de ropa			
Usa ropa que está limpia y libre de arrugas			
Selecciona ropa que le queda			
Selecciona ropa que combina			
Selecciona ropa apropiada a su edad			
Selecciona ropa apropiada al clima			
Selecciona ropa apropiada al contexto			

Comiendo/Preparación de Comida	No puede hacer. Necesita asistencia completa	Puede hacer parcialmente. Necesita algo de ayuda	Puede hacer independientemente. No requiere ninguna ayuda.
Toma de una taza			
Come con cuchara			
Come con tenedor			
Unta con un cuchillo			
Corta con cuchillo			
Pone la mesa			
Limpia la mesa			
Agarra su propio bocadillo			
Prepara un desayuno frio			
Tuesta pan			
Hace un sándwich			
Cocina comidas preparadas (macarrón con queso)			
Usa un abrelatas			
Usa tasa de medir y cucharas			
Sigue instrucciones de una receta			
Usa el horno (elige la temperatura y el tiempo)			
Pone artículos del supermercado en el lugar apropiado			
Identifica comidas en lata o cartón por la etiqueta			
Guarda las sobras de comida apropiadamente			
Tira comida echada a perder			

Higiene y Arreglo Personal	No puede hacer. Necesita asistencia completa	Puede hacer parcialmente. Necesita algo de ayuda	Puede hacer independientemente. No requiere ninguna ayuda.
Usa el sanitario y papel de baño			
Se lava y seca sus manos			
Se lava y seca su cara			
Toma duchas o baños independientemente			
Usa desodorante			
Se lava y enjuaga su pelo			
Se lava y enjuaga su cuerpo en el baño o en la regadera			
Se seca después del baño			
Cepilla sus dientes			
Se rasura (cuando es apropiado)			
Se maquilla (si es apropiado)			
Se peina y cepilla el pelo			
Corta las uñas de sus manos y pies			
Usa un pañuelo para sonarse la nariz			
Usa toallas femeninas y productos de higiene apropiadamente			

Limpieza y Lavado de Ropa	No puede hacer. Necesita asistencia completa	Puede hacer parcialmente. Necesita algo de ayuda	Puede hacer independientemente. No requiere ninguna ayuda.
Guarda los juguetes			
Hace su propia cama			
Limpia la mesa después de comer (pone los platos en fregadero y a basura en el cesto de basura)			
Tira la basura			
Sacude			
Aspira			
Lava las ventanas y espejos			
Limpia el lavabo			
Limpia el sanitario			
Lava y seca platos			
Pone los platos sucios en la fregadora			
Separa la ropa limpia de la sucia			
Separa la ropa clara y la oscura			
Pone la ropa en la lavadora (sabe qué niveles usar)			
Mide el jabón			
Usa la secadora			
Cuelga la ropa cuidadosamente			
Dobla la ropa cuidadosamente			
Guarda la ropa doblada apropiadamente			

Jugar y Socializar (Adentro)	No puede hacer. Necesita asistencia completa	Puede hacer parcialmente. Necesita algo de ayuda	Puede hacer independientemente. No requiere ninguna ayuda.
Pone atención a alguien hablando			
Agarra y sostiene juguetes grandes y objetos			
Agarra y sostiene crayones y lápices			
Empuja, jala y gira juguetes			
Sigue direcciones de 1 paso acerca de juguetes u objetos			
Sigue direcciones de 2 pasos acerca de juguetes u objetos			
Juega simples juegos de esconderse-y-encontrar (esconderse-encontrar, cazar un juego perdido)			
Se sienta y juega solo hasta por 5 minutos			
Se sienta y juega solo hasta por 10 minutos			
Imita movimientos y gestos			
Hace una torre de bloques de hasta 3 de alta			
Hace una torre de bloques de hasta 6 de alta			
Cucharea, arena, agua o frijoles de un envase a otro			
Corta con tijeras			
Pega con una barra de goma			
Raya con un crayón quedándose dentro del papel			
Colorea con un crayón, la mayor parte en las líneas			
Arma rompecabezas simples no-unidos			
Arma rompecabezas unidos hasta de 4 piezas			
Arma rompecabezas unidos hasta de 12 piezas			
Arma rompecabezas complicados unidos hasta de 25 piezas			
Juega simples juegos de aparejar tales como juegos de memoria			
Juega simples juegos de mesa tales como Serpientes y escaleras			
Juega juegos de mesa más complicados como Lo Siento o Vida			
Juega juegos de mesa más complicados como Monopolio, Ajedrez, o backgammon			
Juega juegos en la computadora una vez que se preparan por el adulto			
Puede poner, encender y preparar un video o juego en la computadora			
Trabaja con otros niños utilizando los mismos materiales			
Comparte y toma turnos durante juegos			

Jugar y Socializar (al aire libre)	No puede hacer. Necesita asistencia completa	Puede hacer parcialmente. Necesita algo de ayuda	Puede hacer independientemente. No requiere ninguna ayuda.
Avienta y cacha una pelota grande a 2 pies de distancia			
Avienta y cacha una pelota grande a 3-6 pies de distancia			
Avienta y cacha una pelota pequeña a 3-6 pies de distancia			
Le pega a la pelota fuera de la T			
Le pega a la pelota cuando se la pichean			
Apunta la pelota de basquetbol a la altura apropiada para su edad y tamaño			
Manipula la pelota de basquetbol parado en un mismo lugar			
Manipula la pelota de basquetbol mientras corre			
Patea la pelota hacia la meta			
Patea la pelota mientras corre			
Maneja un triciclo			
Maneja una bicicleta de 2 llantas			
Maneja un patín (scooter)			
Maneja una tabla de patinar o patines de ruedas			
Puede nadar – está seguro cerca del agua			