

EVALUACIÓN HABILIDADES DE LA VIDA DIARIA/ AUTONOMÍA

ADL ASSESSMENT

Autores: Dill Nason, MS, MS, LLP - Carrie Aldrich, BSDBA

Traducido: Flga. Francisca Gómez, Flga. Macarena Krefft

Nombre: _____ Edad: _____

Informante: _____ Fecha aplicación: _____

Evaluador: _____

Criterios de Puntaje:

2- El individuo realiza la conducta de forma independiente, sin asistencia.

1- EL individuo realiza la conducta activamente con algo de asistencia.

0- El individuo requiere asistencia completa para realizar la conducta.

Indicaciones:

Anote los pasos de cada tarea utilizando los criterios anteriores. Después de cada tarea o habilidad de la vida diaria, recomendar las medidas posibles para la formación. Bajo comentarios, tenga en cuenta cualquier información con respecto a la capacidad de respuesta del individuo a la tarea, los factores que interfieren con la formación y otras consideraciones.

1. ALIMENTACIÓN

- | | |
|---|---------------------------------------|
| -- Traga alimento entero | -- Afirma el vaso cuando toma |
| -- Bota comida después de tragar | --Toma líquidos con derrame mínimo |
| -- Mastica | --Toma líquidos sin derramar |
| -- Se alimenta con los dedos | -- come cucharadas de portes normales |
| -- Toma cuchara | --Se alimenta derramando el mínimo |
| -- Escupe la comida de la boca | --Come a un ritmo adecuado |
| -- Remueve la comida de la cuchara con los labios | -- Come sin atorarse |
| -- Pone la cuchara en la mesa | -- Come con tenedor |
| -- Se alimenta con cuchara derramando el mínimo | --Se limpia la boca con servilleta |
| -- Toma del vaso cuando se lo afirman | -- Corta carne con el cuchillo |

Observaciones: _____

Pasos recomendados de entrenamiento:

2. DESVESTIRSE

- | | |
|---|--|
| -- Se pone los zapatos | -- se desabrocha cierre del pantalón |
| -- se saca los zapatos | -- se saca los pantalones |
| -- se saca calcetines | -- se saca la falda o vestido |
| -- se saca el abrigo | --se saca calzoncillo/ calzón/ panties |
| -- se saca la polera | -- se saca la camiseta |
| -- se desabotona la polera | -- se saca el sostén |
| -- desabrocha botones y saca camisa/blusa | |

Observaciones: _____

Pasos recomendados de entrenamiento:

3. VESTIRSE

- | | |
|--|--------------------------------------|
| --elige la ropa | -- abrocha los pantalones |
| -- se pone panties | -- se sube el cierre del pantalón |
| --se pone camiseta | -- se pone camisa/ blusa |
| -- se pone sostén | -- abrocha camisa/blusa |
| --se abrocha sostén | --se pone cinturón en los pantalones |
| --corrige la orientación de la ropa antes de ponérsela | -- se abrocha cinturón |
| --pone los pies dentro del pantalón | -- se pone los calcetines |
| -- se sube los pantalones | --se pone los zapatos |
| | -- se abrocha los zapatos |

Observaciones: _____

Pasos recomendados de entrenamiento:

4. IR AL BAÑO

- | | |
|--|--|
| --Se mantiene seco por dos horas | --Se limpia solo |
| --Se mantiene seco durante el día | --Se sube la ropa interior |
| --Se mantiene seco durante la noche | --Se sube los pantalones |
| --Se hace dos o menos veces a la semana en la ropa | --Se abrocha pantalones |
| --Rara vez tiene accidentes de baño | --Tira la cadena |
| --Se desabrocha pantalón | -- Baja tapa del water |
| --Se baja pantalones | -- Se lava las manos |
| --Se sienta en el wáter | --Va al baño con apoyo visual |
| | --Inicia ida al baño en forma autónoma |

Observaciones: _____

Pasos recomendados de entrenamiento:

5. LAVADO DE MANOS

- | | |
|----------------------------------|------------------------------|
| --Abre la llave | --Apaga el agua |
| --Ajusta la temperatura del agua | --Agarra toalla |
| --Se moja las manos | --Se seca las manos |
| --Se hecha jabón | --Cuelga la toalla |
| --Enjabona las manos | --Bota el papel para secarse |
| --Enjuaga las manos | |

Observaciones: _____

Pasos recomendados de entrenamiento:

6. DUCHA

--Obtiene toalla del baño del closet/mueble/colgador

-- Coge la ropa

-- Se desviste

--Prende el agua

--Ajusta temperatura del agua

-- Moja paño/ esponja

-- Hecha jabón a baño/ esponja

--Se jabona

-- Se enjuaga

-- Se moja el pelo

-- Saca shampoo del envase

-- Pone shampoo en el pelo

-- Esparce shampoo en el pelo

--Enjuaga el pelo

--Apaga el agua

-- Toma la toalla

-- Se seca

--Leva ropa sucia donde corresponde

--Cuelga toalla

Observaciones: _____

Pasos recomendados de entrenamiento:

7. LAVADO DE DIENTES

--Agarra cepillo de dientes

--Agarra pasta de dientes

--Saca tapa a la pasta o abre tapa

--Moja cepillo

--Pone pasta en el cepillo

--Hace intentos activos por lavarse los dientes, hace movimiento de cepillado

-- Lava los dientes por delante

-- Lava los dientes por detrás

-- Se enjuaga

-- Escupe pasta

--Enjuaga el cepillo

--Deja el cepillo

Observaciones: _____

Pasos recomendados de entrenamiento:

8. AFEITADO

- | | |
|--|------------------------------|
| --Obtiene la afeitadora | -- Afeita el área de la cara |
| -- Agarra la afeitadora | -- Afeita la zona del cuello |
| --Enchufa la máquina de afeitar | --Apaga la afeitadora |
| --Enciende la máquina de afeitar | -- Desenchufa la afeitadora |
| --Hace movimientos con afeitadora en la cara | -- Guarda la afeitadora |

Observaciones: _____

Pasos recomendados de entrenamiento:

9. PEINARSE

- | | |
|---|---|
| -- Agarra el cepillo de pelo/ peineta | --Mueve el cepillo por los lados de la cabeza |
| -- Mueve el cepillo por el pelo, intentos de peinarse | -- Mueve el cepillo por detrás de la cabeza |
| --Mueve el cepillo desde arriba de la cabeza | --Se peina el pelo bien, pulcramente |

Observaciones: _____

Pasos recomendados de entrenamiento:

10. MAQUILLARSE

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| -- Agarra el maquillaje | --Aplica base |
| -- Aplica rush | --Aplica colorete/base |
| --Aplica sombra | -- Se saca el maquillaje |
| --Aplica delineador | |

Observaciones: _____

Pasos recomendados de entrenamiento:

11. PREPARACIÓN DE COMIDA

- | | |
|--|-------------------------------------|
| --Obtiene comida del refrigerador | -- Corta el pan con cuchillo |
| --Obtiene comida de la despensa | -- Aliña vegetales |
| -- Lleva los ítems al mesón/ mesa | -- Corta vegetales con el cuchillo |
| -- Obtiene los utensilios de cocina para cocinar | -- Combina ingredientes en un plato |
| --Abre las cajas/ contenedores de comida | -- Prepara el cereal |
| -- Vierte los ingredientes de un contenedor a un bowl | -- Hace sándwich simples |
| -- Abre la tapa de los tarros | -- Hace tragos simples (jugo, té) |
| -- Usa cucharas de medidas y transfiere ingredientes a un bowl | -- Usa abrelatas eléctrico |
| --Mezcla con cuchara | -- Usa licuadora/ juguera |
| -- Mezcla con batidor de mano | -- Usa el tostador |
| -- Mezcla con batidora (máquina) | -- Usa horno |
| -- Pone mantequilla en el pan | -- lee las etiquetas |
| | --Entiende recetas |

Observaciones: _____

Pasos recomendados de entrenamiento:

12. PONER LA MESA

-- Obtiene mantel/ individuales, servilletas y utensilios de armario o cajón

-- Lleva platos, utensilios, etc. a la mesa

-- cuando se les da un mantel individual con fotografías de platos/ utensilios en ella, puede coincidir artículos

--Establece la configuración completa de poner la mesa en forma independiente

Observaciones: _____

Pasos recomendados de entrenamiento:

13. SERVIR

-- Pone líquidos en el vaso

-- Transporta comida caliente a un plato para servir

-- Transporta comida sin ensuciar

-- Transporta líquidos sin ensuciar

-- Junta comida de plato a plato

-- Toma porciones apropiadas

-- Pasa platos servidos a otros

Observaciones: _____

Pasos recomendados de entrenamiento:

14. LIMPIEZA DE COMIDA

- Lleva los platos al lavaplatos
- Limpia la mesa
- Limpia la comida de los platos
- Hecha lavalozas a la esponja
- Lava los platos con esponja
- Enjuaga los platos
- Pone platos y utensilios a secar donde corresponde
- Pone los platos en el lavavajillas
- Pone jabón en lavavajillas
- Prende lavavajillas
- Saca los platos del lavavajillas
- Seca los platos con paño
- Guarda los platos y utensilios donde corresponde
- Limpia mesa, mesones o sillas
- Limpia el suelo

Observaciones: _____

Pasos recomendados de entrenamiento:

15. RUTINA LAVADO DE ROPA:

- ___ Lleva la ropa sucia a lavar
- ___ Ayuda a separar la ropa según tipo agrupándola en pilas
- ___ Ordena la ropa con mínima asistencia
- ___ Pone la ropa en la lavadora
- ___ Obtiene el detergente desde donde está guardado
- ___ Mide cantidad de detergente
- ___ Pone el detergente en la lavadora
- ___ Elige el programa, comienza el lavado
- ___ Transfiere la ropa desde la lavadora a la secadora
- ___ Dobla la ropa
- ___ Lleva la ropa a la pieza
- ___ Pone la ropa en las repisas- cajones
- ___ Pone la ropa en colgadores
- ___ Cuelga la ropa

Observaciones: _____

Pasos recomendados de entrenamiento:

16. RUTINA DE HACER LA CAMA:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Sacar las sábanas/ frazadas de la cama | <input type="checkbox"/> Colocar las almohadas apropiadamente |
| <input type="checkbox"/> Extiende las sábanas/ frazadas en la cama | <input type="checkbox"/> Extiende el cubrecamas/plumón en la cama |
| <input type="checkbox"/> Estira las sábanas/ frazada | <input type="checkbox"/> Hace completamente la cama |

Observaciones: _____

Pasos recomendados de entrenamiento:

17. RUTINA DE ASPIRADO:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Sacar la aspiradora del closet | <input type="checkbox"/> Aspirar zona pequeña con supervisión |
| <input type="checkbox"/> Prende y apaga la aspiradora | <input type="checkbox"/> Aspirar toda la pieza |
| <input type="checkbox"/> Empuja la aspiradora de ida y de vuelta | |

Observaciones: _____

Pasos recomendados de entrenamiento:

18. RUTINA DE LIMPIAR EL POLVO:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Obtener lustramuebles y paño | superficie |
| <input type="checkbox"/> Rocía lustramuebles | <input type="checkbox"/> Limpia completamente el polvo de los muebles |
| <input type="checkbox"/> Limpia activamente el polvo en toda la | |

Observaciones: _____

Pasos recomendados de entrenamiento:

19. OTRAS TAREAS DOMÉSTICAS:

- Ayuda a sacar y guardar materiales de distintas actividades
- Sacar el correo
- Limpia ventanas/ espejos
- Limpia la ducha
- Vacía el basurero

- Bota la basura
- Guarda alimentos
- Lava el auto
- Pasa el rastrillo
- Corta el pasto
- Barre veredas u otros

Observaciones: _____

Pasos recomendados de entrenamiento:

20. HABILIDADES MONETARIAS:

- Entiende el valor del dinero
- Identifica las monedas
- Entiende el valor de cada moneda
- Puede realizar un cambio simple
- Entiende la denominación de los billetes
- Lleva consigo dinero sin perderlo
- Puede comprar ítems de hasta \$5.000
- Puede comprar ítems de más de \$10.000
- Ahorra para comprar ítems simples
- Planifica y sigue un presupuesto semanal simple

- Utiliza cuenta de ahorro, llena depósitos
- Utiliza tarjeta de crédito o débito
- Se encarga y cuida sus ahorro y cuentas
- Escribe un cheque
- Tiene número y dirección del banco / ejecutivo de cuentas
- Paga las cuentas a tiempo
- Evita estafas monetarias
- Entiende se encarga de sus fondos de ayuda y seguridad social
- Se encarga de su devolución de impuestos

Observaciones: _____

Pasos recomendados de entrenamiento:

21. IR DE COMPRAS:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Puede comprar ítems simples y esperar el vuelto. | <input type="checkbox"/> Entrega el dinero y espera por el vuelto |
| <input type="checkbox"/> Entrega el monto correcto de dinero | <input type="checkbox"/> Compra en minimarkets |
| <input type="checkbox"/> Puede comprar múltiples ítems sumando los valores correctamente | <input type="checkbox"/> Compra en supermercados |
| <input type="checkbox"/> Puede encontrar los ítems en la tienda | <input type="checkbox"/> Compra en el mall |
| <input type="checkbox"/> Puede encontrar los ítems de una lista | <input type="checkbox"/> Compra en tiendas especializadas |
| <input type="checkbox"/> Sabe cómo pedir ayuda para encontrar algo | <input type="checkbox"/> Puede ir a comprar en diversas tiendas sin supervisión |
| <input type="checkbox"/> Encuentra el camino para llegar a la tienda | <input type="checkbox"/> Puede comprar por internet |
| <input type="checkbox"/> Espera en la fila sin dificultades | <input type="checkbox"/> Compra su propia ropa |

Observaciones: _____

Pasos recomendados de entrenamiento:

22. COMUNIDAD/ OCIO:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Puede ordenar comida rápida | <input type="checkbox"/> Asiste a actividades de recreación comunitaria |
| <input type="checkbox"/> Puede ordenar comida desde un menú | <input type="checkbox"/> Sale con grupo de amigos |
| <input type="checkbox"/> Come apropiadamente en público | <input type="checkbox"/> Usa la biblioteca |
| <input type="checkbox"/> Espera en la fila | <input type="checkbox"/> Tiene interés en utilizar sus tiempos de ocio (leer, ver TV, computador) |
| <input type="checkbox"/> Va al cine, paga entradas, pide comida | <input type="checkbox"/> Organiza adecuadamente su tiempo de ocio |
| <input type="checkbox"/> Arrienda películas | |
| <input type="checkbox"/> Agenda y asiste eventos comunitarios (conciertos, eventos deportivos= | |

Observaciones: _____

Pasos recomendados de entrenamiento:

23. COMPORTAMIENTO SOCIAL EN PÚBLICO:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> No se acerca a los extraños inapropiadamente | <input type="checkbox"/> necesitan |
| <input type="checkbox"/> Saluda a las personas apropiadamente | <input type="checkbox"/> Controla la ira en público |
| <input type="checkbox"/> Evita decir garabatos a extraños | <input type="checkbox"/> Evita estereotipas evidentes o autoestimulaciones en público |
| <input type="checkbox"/> No habla fuerte en la librería, misa o en el cine. | <input type="checkbox"/> Entiende modales simples en público (por favor, gracias, perdón) |
| <input type="checkbox"/> Se viste adecuadamente para salir | <input type="checkbox"/> No toca a la personas inapropiadamente o invade el espacio personal |
| <input type="checkbox"/> Dispuesto a ayudar a los demás si lo | |

Observaciones: _____

Pasos recomendados de entrenamiento:

24. MOVILIDAD EN LA COMUNIDAD:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Puede caminar distancias cortas con habilidades de seguridad adecuadas | <input type="checkbox"/> Puede andar en el transporte público |
| <input type="checkbox"/> Puede cruzar la calle de manera segura | <input type="checkbox"/> Puede llamar para pedir un taxi |
| <input type="checkbox"/> Puede leer señales del tránsito y de la comunidad | <input type="checkbox"/> Sabe llegar a lugares cercanos |
| <input type="checkbox"/> Tiene habilidades adecuadas para manejo de extraños y del peligro | <input type="checkbox"/> Sabe llegar a lugares frecuentemente visitados (tiendas, correo, peluquería etc.) |
| <input type="checkbox"/> Sabe pedir ayuda | <input type="checkbox"/> Puede manejar |
| <input type="checkbox"/> Porta su cédula de identidad | <input type="checkbox"/> Puede viajar alrededor de la ciudad dentro de una distancia limitada |
| <input type="checkbox"/> Sabe su propia dirección, número telefónico y contactos de emergencia | <input type="checkbox"/> Puede viajar fuera de la ciudad utilizando un mapa |

Observaciones: _____

Pasos recomendados de entrenamiento:

25. SEGURIDAD/SALUD:

- Maneja adecuadamente un corte pequeño que se realice
- Toma sus propios medicamentos
- Usa el termómetro para tomarse la temperatura
- Reconoce cuando necesita atención médica
- Sabe a quién llamar en caso de una emergencia
- Puede llamar y pedir hora con el médico
- Puede ir con una receta a la farmacia a pedir sus medicamentos

- Tiene cuidado con objetos calientes
- Tiene cuidado con objetos afilados
- Entiende y evita riesgos de electrocutarse
- Entiende el peligro del gas y calor (estufas, hornos, etc)
- Entiende el peligro de herramientas
- Entiende el peligro de productos químicos/tóxicos en el hogar
- Puede apagar incendios simples (usa el extinguidor)

Observaciones: _____

Pasos recomendados de entrenamiento:

26. COMUNICACIÓN:

- Puede usar el teléfono
- Guarda una lista de números telefónicos importantes
- Puede usar y mantener un celular

- Puede usar internet para encontrar información
- Conoce direcciones de email
- Puede buscar ayuda cuando lo necesita

Observaciones: _____

Pasos recomendados de entrenamiento:

27. ORIENTACIÓN TEMPORAL /LECTURA/ ESCRITURA:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Sabe decir la hora | tiendas |
| <input type="checkbox"/> Sabe los días de la semana | <input type="checkbox"/> Puede escribir o imprimir su nombre, dirección y número de teléfono |
| <input type="checkbox"/> Sebe en qué mes y año está | <input type="checkbox"/> Puede escribir o imprimir notas simples |
| <input type="checkbox"/> Lee historias simples | <input type="checkbox"/> Puede escribir o imprimir cartas |
| <input type="checkbox"/> Lee artículos del diario | <input type="checkbox"/> Puede rellenar solicitudes |
| <input type="checkbox"/> Lee las etiquetas | <input type="checkbox"/> Puede realizar sumas y restas simples |
| <input type="checkbox"/> Lee las señaléticas del tránsito y de | |

Observaciones: _____

Pasos recomendados de entrenamiento:

28. AUTONOMÍA:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Se acuerda de comer todas sus comidas | <input type="checkbox"/> Se acuerda de hacer mandado y tareas simples |
| <input type="checkbox"/> Se va a dormir a tiempo y duerme las horas suficientes | <input type="checkbox"/> Realiza y cumple con las citas |
| <input type="checkbox"/> Se levanta solo en las mañanas (por ej. con alarma) | <input type="checkbox"/> Sigue una agenda, calendario mensual u otro elemento para organizarse |
| <input type="checkbox"/> Logra realizar su rutina de la mañana y salir al colegio o trabajo de forma independiente | <input type="checkbox"/> Recuerda cumplir con sus responsabilidades |
| <input type="checkbox"/> Escoge su ropa de forma independiente | <input type="checkbox"/> Mantiene sus cosas lo suficientemente ordenadas para no perderlas |
| <input type="checkbox"/> Planifica su día y sigue la rutina | <input type="checkbox"/> Piensa en las consecuencias antes de actuar |
| <input type="checkbox"/> Maneja cambios en su rutina | <input type="checkbox"/> Utiliza habilidades simples de resolución de problemas cuando se enfrenta a dificultades simples |
| <input type="checkbox"/> Mantiene su aseo personal (se cambia de ropa todos los días, usa desodorante, se lava los dientes, etc.) | |

Observaciones: _____

Pasos recomendados de entrenamiento:

29. DEFENSA PROPIA, LEGAL Y FINANCIERA:

- ___ Entiende su propia discapacidad incluyendo sus fortalezas e intereses
- ___ Puede explicar su discapacidad a otros
- ___ Puede pedir apoyos si los necesita
- ___ Entiende su propia vulnerabilidad y puede abogar por asistencias/ayudas
- ___ Puede evaluar situaciones nuevas que lo ayuden en sus vulnerabilidades (temas sensoriales, desafíos sociales, etc.)
- ___ Sabe evitar situaciones que estén sobre su nivel de habilidades
- ___ Evita que extraños, vendedores o telefonistas se aprovechen de él
- ___ Entiende las fuentes de contacto de los servicios de discapacidad

- ___ Puede entregar un consentimiento informado para temas financieros, legales y médicos
- ___ Sabe cómo postular y conseguir fondos de discapacidad, sociales, de salud u otros.
- ___ Sabe cómo contactar servicios del gobierno importantes (secretaría del estado)
- ___ Conoce nombres y números de teléfono de miembros de su equipo terapéutico (coordinador del caso, apoyo vocacional, psicólogo, doctor, etc.)
- ___ Facilita y colabora en las estrategias de tratamiento que le entregan
- ___ Entiende sus responsabilidades legales y sabe cómo obtener ayuda legal.

Observaciones: _____

Pasos recomendados de entrenamiento:

30. TRABAJO/ COLEGIO:

___ Se levanta y llega al colegio /trabajo a la hora

___ Avisa si faltará o si llegará atrasado

___ Cumple reglas simples del trabajo/colegio

___ Organiza y realiza sus tareas

___ Organiza el horario del colegio/trabajo

___ Está normalmente a la hora para sus clases, recreos, almuerzo, etc.

___ Sabe a quién pedir ayuda

___ Puede rellenar solicitudes de trabajo y maneja entrevistas

___ Puede inscribirse en sus clases del colegio

___ Completa tareas asignadas en el colegio o trabajo

___ Escucha y sigue instrucciones de manera correcta

___ Maneja las críticas

___ Se lleva bien con compañeros de trabajo/colegio

___ Evita hacer comentarios groseros

___ Se viste apropiadamente para el trabajo/colegio

Observaciones: _____

Pasos recomendados de entrenamiento:

