LOVE LA VIDA FOUNDATION

Manual de *transición*

De vivir en una casa hogar a dirigir la propia vida. Sistema práctico de preparación progresiva para la adultez, de los quince a los dieciocho y los meses que siguen.

Para directores, cuidadores y mentores. El documento hermano se llama *Mi vida, mis habilidades, mi futuro* y es el mismo contenido en manos del joven.

15 AÑOS	16 AÑOS	17 AÑOS	18 Y DESPUÉS
Explorar y practicar	Gestionar partes reales	Simular la adultez con red	Ejecutar con apoyo que baja

No estamos preparando a los jóvenes para salir a los dieciocho. Estamos construyendo, desde antes, las capacidades, experiencias, relaciones y recursos que van a necesitar para sostener una vida afuera.

VERSIÓN 1.0
SEPTIEMBRE DE 2026

LA PREMISA

01 La transición es un proceso, no una fecha

Cumplir dieciocho años no crea habilidades adultas. A los diecisiete un joven debería estar **practicando** la adultez, no empezando a escuchar sobre ella.

MODELO INSTITUCIONAL	MODELO DE TRANSICIÓN
El adulto decide casi todo hasta los 18.	La autonomía aumenta cada año.
Las habilidades se enseñan al final.	Se practican durante años.
El error se evita.	Se permiten errores seguros, con apoyo.
La salida es un evento.	La salida es una transición planificada.
La casa hogar es toda la red.	La red se amplía antes de salir.
Se mide la asistencia a talleres.	Se mide capacidad demostrada.

DÓNDE ESTÁ EL RIESGO REAL

No en el día de la salida: en el **mes cuatro**, cuando se acabó el dinero del primer mes y aparece la primera factura imprevista. **Un plan de egreso que no llega hasta ahí no es un plan.**

LA PREMISA

02 Dónde encaja este documento

Seis instrumentos. Éste es el programa de los últimos tres años.

DOCUMENTO	QUÉ LE CORRESPONDE
Matriz de desarrollo 2 a 18	Los **doce dominios de capacidad** y qué se practica a cada edad. Es el mapa.
Plan Individual de Desarrollo	El **plan por niño**, cada 90 días, contra esos doce dominios. Es el instrumento de planificación.
Manual de Transición 15–18	El **programa de los últimos tres años**: quince dominios de transición, experiencias reales, la red de cinco, los últimos 90 días y el seguimiento posterior.
Mi vida, mis habilidades, mi futuro	La **autoevaluación del joven** sobre los mismos quince dominios, en su propio lenguaje.
Lista de egreso (formato imprimible)	Solo **papeles**: qué documento, dónde está el original, qué falta. Dos páginas para una carpeta.
Mi Camino, Mi Futuro	Identidad, metas y dirección. **Es del joven y nadie más lo lee.**

Y EL FORMATO IMPRIMIBLE

La *Lista de egreso* de dos páginas existe para una sola cosa: **los papeles**. Qué documento, dónde está el original, qué falta y quién lo gestiona. Se imprime, se mete en una carpeta y se escribe a mano. No duplica nada de aquí.

EL CAMINO

03 15 → 16 → 17 → 18

La edad orienta. El nivel de apoyo responde a capacidad demostrada, seguridad, contexto y normativa local.

EDAD	OBJETIVO DEL AÑO	EXPERIENCIA
15	Explorar y practicar.	Más decisiones, responsabilidades reales, habilidades básicas, intereses vocacionales.
16	Gestionar partes reales de la vida.	Dinero, citas, transporte, trabajo o práctica, cocina, agenda.
17	Simular la adultez con red de seguridad.	Presupuesto mensual, documentos, empleo, rutas, trámites, decisiones.
18 y salida	Ejecutar con acompañamiento decreciente.	Vivienda, ingresos, salud, comunidad, red y plan de contingencia.

METAS DEL AÑO, EN UNA FRASE CADA UNA

15: pasar de ser sobre todo receptor de cuidado a participante activo en su propia vida. 16: gestionar partes reales con un adulto como respaldo, no como director. 17: practicar la adultez mientras todavía existe una red capaz de detectar y amortiguar un error.

EL INSTRUMENTO

04 La escalera y el semáforo

Una sola escalera en toda la biblioteca, y un semáforo que es una vista de ella para priorizar.

	EL ADULTO TRANSFIERE	EL EQUIPO REGISTRA	EL JOVEN SE EVALÚA
1	Yo hago	Conoce	Lo conozco
2	Hacemos juntos	Practica	Lo practico
3	Tú haces con apoyo	Hace con apoyo	Lo hago con ayuda
4	Tú haces	Hace	Lo hago solo
5	Tú resuelves	Resuelve	Lo resuelvo cuando algo sale mal
6	Tú enseñas	Enseña	Se lo puedo enseñar a alguien

UN SOLO INSTRUMENTO, TRES MANERAS DE NOMBRARLO

La escalera es la misma en toda la biblioteca. Cambia el nombre según quién la use: el adulto que **transfiere** una responsabilidad, el equipo que **registra** lo que observa, y el joven que **se evalúa** a sí mismo. El peldaño es el mismo número en los tres casos.

Nivel 0 — aún no observado no es un peldaño: es la ausencia de evidencia, y significa que hay que observar o enseñar, no que el joven no pueda.

EL SEMÁFORO ES UNA VISTA DE LA ESCALERA, NO OTRA ESCALA

Verde = peldaño 4, 5 o 6 — transferir la responsabilidad. **Amarillo** = peldaño 2 o 3 — más práctica y seguimiento. **Rojo** = peldaño 0 o 1, o cualquier brecha crítica — intervención prioritaria antes de la salida.

No se promedian los colores. Un joven puede estar verde en doce dominios y tener una brecha roja en vivienda, documentos o salud. Esa brecha decide la fecha de salida, no el promedio.

EL ESTÁNDAR ANTES DE SALIR

Para las habilidades críticas de vida, **saber no alcanza**. Buscamos peldaño 4 (hace) o 5 (resuelve) antes de la salida, siempre que sea razonablemente posible.

EL INSTRUMENTO

05 Los quince dominios de transición

Son los doce dominios de capacidad de la matriz, resueltos al nivel de detalle que necesita alguien que se va de la casa. Mismo mapa, más resolución.

DOMINIO	EL RESULTADO, DICHO POR EL JOVEN
Identidad y dirección	Sé quién soy, qué valoro y hacia dónde quiero explorar.
Salud y autocuidado	Puedo cuidar mi salud y buscar ayuda cuando la necesito.
Alimentación y cocina	Puedo alimentarme de forma segura y realista.
Cuidado del hogar	Puedo limpiar, lavar y mantener un espacio.
Tiempo y organización	Puedo llegar, planificar y cumplir.
Transporte	Puedo moverme de forma segura y resolver cuando falla.
Dinero, banca y fraude	Puedo presupuestar, pagar y proteger mis recursos.
Documentos y trámites	Sé qué documentos necesito, dónde están y cómo reponerlos.
Educación	Puedo navegar mis próximos pasos académicos.
Trabajo	Puedo conseguir un empleo, mantenerlo y aprender en él.
Tecnología y seguridad digital	Puedo usar herramientas digitales con seguridad.
Relaciones y límites	Puedo construir relaciones respetuosas y poner límites.
Vivienda	Sé dónde voy a vivir, qué cuesta y qué hago si se cae.
Seguridad y problemas	Puedo pedir ayuda y responder a una situación difícil.
Red de apoyo	No estoy solo: sé quién puede ayudarme y cómo llegar a un recurso.

INDEPENDENCIA NO ES SOLEDAD

La independencia saludable no significa hacerlo todo solo. Significa **poder actuar, decidir y pedir ayuda de forma efectiva**. Por eso «red de apoyo» es un dominio y no un apéndice.

DOMINIOS

06 Identidad, dirección y salud

La transición no es solo logística. Un joven necesita una narrativa de sí mismo que no se reduzca a haber vivido en cuidado residencial.

IDENTIDAD Y DIRECCIÓN

- Puede describir sus fortalezas e intereses.
- Puede nombrar valores que orientan sus decisiones.
- Conoce partes importantes de su historia sin asumir que determinan su futuro.
- Tiene experiencias fuera de la casa hogar que amplían su idea de lo posible.
- **Puede decir «no sé todavía» y seguir explorando.**

SALUD Y AUTOCUIDADO

CAPACIDAD	PRÁCTICA REAL
Higiene y sueño	Gestiona rutina, productos, reposición y horarios compatibles con estudio o trabajo.
Citas	Practica pedir, confirmar, llegar y hacer preguntas.
Síntomas	Sabe cuándo puede cuidarse solo y cuándo buscar ayuda.
Medicamentos	Comprende la indicación y el sistema seguro, según la supervisión que requiera.
Emergencia	Sabe los números, los contactos y dónde acudir.
Sistema local	Comprende cómo acceder a atención en su país.

LA PREGUNTA QUE ORDENA TODO LO DEMÁS

¿Qué clase de vida quiero construir, y qué capacidades necesito para acercarme a ella? Ver *Mi Camino, Mi Futuro*, que es del joven y nadie más lo lee.

DOMINIOS

07 Cocina, hogar y tiempo

Tres dominios que se practican todos los días y que casi nunca se transfieren del todo, porque es más rápido hacerlo por él.

	15	16	17	ANTES DE SALIR
Cocina	Prepara tres comidas simples. Seguridad con fuego y cuchillos.	Planifica menú y lista. Conservación y fechas.	Compra con presupuesto. Compara precio y porción.	Gestiona su alimentación semanal y **resuelve cuando cambia el plan**.
Hogar	Lavandería y limpieza de su espacio.	Mantiene sus pertenencias y documentos localizables.	Detecta cuándo falta algo y lo repone dentro del presupuesto.	Mantenimiento básico: reconoce el problema y sabe a quién llamar.
Tiempo	Agenda semanal y alarmas propias.	Planificación inversa: desde la hora de llegada hacia atrás.	Avisa con anticipación cuando un plan cambia.	Si llega tarde o falla, **repara y ajusta el sistema**.

LA PRUEBA DE COCINA

Entregue un presupuesto realista y pida planificar, comprar, cocinar y limpiar **tres días de comidas**. Observe. No rescate demasiado rápido.

LA MÉTRICA DE TIEMPO

La puntualidad se observa en compromisos reales — un turno, una cita, un autobús — no en ejercicios de salón.

DOMINIOS

08 Transporte y dinero

Los dos dominios donde un error pequeño y seguro enseña más que diez explicaciones.

TRANSPORTE

- Conoce rutas habituales y alternativas, costos y formas de pago.
- Puede leer un mapa o una aplicación y estimar el tiempo.
- Sabe pedir transporte seguro y verificar vehículo y persona.
- **Puede explicar qué hace si se pierde, se queda sin batería o pierde el transporte.**

DINERO, BANCA Y FRAUDE

	15	16	17	SALIDA
Dinero	Presupuesto semanal. Deseo contra necesidad.	Ahorro y metas. Cuenta bancaria si procede.	Presupuesto mensual. Pagos recurrentes.	Ingresos y gastos reales. Reserva de emergencia si es posible.

- Leer saldo y movimientos; distinguir medios de pago según el sistema local.
- **Nunca compartir códigos de verificación.**
- Revisar cobros antes de pagar y guardar comprobantes.
- Entender intereses, deuda y costo total antes de firmar.
- **No prestar identidad, cuenta ni teléfono para mover dinero de terceros.**

> **NO RESCATAR AUTOMÁTICAMENTE**
>
> Los errores financieros pequeños y seguros son experiencias de aprendizaje. Proteja las necesidades básicas, **pero permita que una mala decisión tenga una consecuencia manejable** — mientras todavía hay red.

DOMINIOS

09 Documentos, vivienda y trabajo

Los tres dominios donde una brecha no se compensa con esfuerzo. O están, o no están.

DOCUMENTOS

DOCUMENTO	¿LO TIENE?	¿SABE USARLO Y REPONERLO?	DÓNDE ESTÁ EL ORIGINAL

Identificación oficial · acta o registro de nacimiento · documento nacional aplicable (CURP, cédula) · certificados escolares · afiliación a salud · cuenta bancaria. Use la *Lista de egreso* para el registro completo.

VIVIENDA

- Sabe **dónde va a vivir**, cuánto cuesta y qué incluye.
- Sabe qué porcentaje de su ingreso se va en vivienda, y qué porcentaje es sostenible.
- Ha visto el lugar, sabe cómo llegar y cuánto tarda hasta su trabajo o estudio.
- **Tiene un plan B por escrito** si la vivienda se cae la primera semana.
- Entiende qué firma antes de firmarlo.

TRABAJO

- Hoja de vida, solicitud y entrevista practicadas, no explicadas.
- Puntualidad, recibir feedback, y qué hacer ante un conflicto laboral.
- Conoce sus derechos básicos como trabajador en su país.

> **LA BRECHA QUE DECIDE LA FECHA**
>
> **Un joven sin documentos, sin vivienda confirmada o sin plan alterno no está listo**, por muy bien que esté en los otros doce dominios. Esa brecha es roja y se resuelve antes, no después.

DOMINIOS

10 Relaciones, tecnología y resolución de problemas

Lo que se necesita cuando algo sale mal — que es cuando de verdad se mide la preparación.

LOS SIETE PASOS PARA RESOLVER UN PROBLEMA

1 · Definir	¿Qué problema necesito resolver?
2 · Seguridad	¿Hay peligro o urgencia?
3 · Opciones	¿Qué tres cosas podría hacer?
4 · Consecuencias	¿Qué podría pasar con cada una?
5 · Elegir	¿Cuál es suficientemente segura y realista?
6 · Actuar	¿Cuál es el primer paso?
7 · Revisar	¿Funcionó? ¿Qué cambio la próxima vez?

RELACIONES, LÍMITES Y SEGURIDAD DIGITAL

- Consentimiento, límites y señales de una relación que controla.
- **Nadie tiene derecho a su contraseña**, ni una pareja.
- Qué compartir y qué no en línea; qué hace si alguien lo presiona o lo amenaza.
- Cómo termina una relación sin que eso destruya su vivienda o su trabajo.

NO RESOLVER DEMASIADO RÁPIDO

Cuando un joven trae un problema, la tentación del adulto es resolverlo en treinta segundos. **Los siete pasos existen para que la próxima vez el adulto no haga falta.**

LA RED

11 La red de cinco

Antes de salir, cada joven identifica varias personas y recursos — no un solo vínculo, y no solo personal de la casa hogar.

1 · A quién llamo cuando estoy en crisis	
2 · Quién me orienta en trabajo o estudio	
3 · Con quién puedo hablar de una decisión	
4 · Un recurso profesional o comunitario	
5 · Alguien de pertenencia: amistad o familia segura	

LA PREGUNTA QUE LO PRUEBA

Si pierde el empleo un martes a las ocho de la noche, ¿sabe a quién llamar el miércoles por la mañana? Si la respuesta es un nombre, la red existe. Si es «a la casa hogar», todavía no.

A LOS QUINCE, TRES. ANTES DE SALIR, CINCO.

Mi Camino, Mi Futuro le pide al joven tres adultos que respondan cuando les escribe. Esta red de cinco es la versión previa a la salida, y son **roles distintos**, no cinco personas cualesquiera. Una persona puede cubrir dos roles; ninguna debería cubrir los cinco.

EL CALENDARIO

12 Los últimos noventa días

La fecha de salida no debe descubrir problemas que el equipo pudo ver seis o doce meses antes.

	90 A 61 DÍAS	60 A 31 DÍAS	30 A 0 DÍAS
Vivienda	Confirmar vivienda y plan alterno.	Ruta diaria real desde ahí.	Comprar y organizar lo esencial.
Dinero	Confirmar ingreso o educación.	Practicar el presupuesto exacto.	Ensayar la primera semana completa.
Salud	Revisar salud y medicación.	Transferir citas y contactos.	Confirmar dónde recibirá atención.
Papeles	Cerrar brechas críticas.	Revisar contratos y acuerdos.	**Verificar documentos originales en mano.**
Personas	Identificar la red de cinco.	Plan de emergencias.	Confirmar llamadas de seguimiento y despedirse bien.

LA PRIMERA SEMANA FUERA

- Dormir y comer de forma básica y predecible.
- Llegar a trabajo o estudio.
- Saber dónde están sus documentos y su dinero.
- Hacer la primera compra de alimentos.
- Mantener el contacto acordado con la red.
- **Resolver un problema pequeño sin entrar en pánico.**

> **EL SEGUIMIENTO NO ES VIGILANCIA**
>
> Defina **quién llama, cuándo y para qué**. El acompañamiento no debe convertirse en control, ni desaparecer de golpe. A los 30 días: vivienda, ingreso, comida, transporte, seguridad, conexión. A los 60: presupuesto, empleo, salud, relaciones. A los 90: estabilidad y metas nuevas. A los 180: sostenibilidad y reducción apropiada del apoyo.

INSTITUCIONAL

13 Hoja maestra de preparación

Quince dominios, un peldaño, un color y un próximo paso. Se llena con el joven, no sobre él.

DOMINIO	PELDAÑO 0–6	SEMÁFORO	PRÓXIMO PASO CONCRETO
Identidad y dirección			
Salud y autocuidado			
Alimentación y cocina			
Cuidado del hogar			
Tiempo y organización			
Transporte			
Dinero, banca y fraude			
Documentos y trámites			
Educación			
Trabajo			
Tecnología y seguridad digital			
Relaciones y límites			
Vivienda			
Seguridad y problemas			
Red de apoyo			

LAS TRES PRIORIDADES DE ESTE TRIMESTRE

INSTITUCIONAL

14 Casos para practicar y checklist

Ocho casos para la capacitación, y doce casillas para la dirección.

CASO	LA PREGUNTA DEL EQUIPO
Gastó todo el dinero en cinco días.	¿Cómo protegemos lo básico sin borrar la consecuencia?
Perdió el autobús y faltó al trabajo.	¿Qué debe resolver él, y qué apoyo sí corresponde?
Quiere firmar una renta que consume el 70% de su ingreso.	¿Cómo enseñamos el análisis sin decidir por él?
Su pareja le pide la contraseña del teléfono.	¿Qué concepto de límite y control necesita practicar?
Perdió su identificación una semana antes de salir.	¿Sabe activar la reposición, o la activamos nosotros?
Renunció después de una crítica.	¿Cómo convertimos esto en aprendizaje laboral?
Dice «no necesito a nadie».	¿Cómo enseñamos interdependencia sin quitarle autonomía?
La familia ofrece vivienda, pero hay señales de riesgo.	¿Cómo equilibramos pertenencia, voz y seguridad?

EL ESTÁNDAR DE LA CAPACITACIÓN

No pregunte solamente «¿qué haría el cuidador?». Pregunte **«¿qué parte de esto tiene que aprender a hacer el joven?»**

LA PREGUNTA DE DIRECCIÓN

Si mañana tuvieran que vivir fuera, ¿qué cinco cosas revelarían de inmediato que todavía hicimos demasiado por ellos?

INSTITUCIONAL

15 Tablero de resultados

Diez indicadores. «Veinte jóvenes asistieron al taller» describe actividad; «dieciséis pueden construir y ejecutar un presupuesto mensual» describe capacidad.

INDICADOR	META	RESULTADO

Sugeridos: % con documentos completos · % en peldaño 4 o 5 en presupuesto · % con cinco o más comidas dominadas · % con experiencia laboral · % con plan de vivienda y alternativa · % con red de cinco identificada · % con transporte habitual practicado · % con plan de educación o empleo · % estables a 90 días · % estables a 180 días.

MEDIR RESULTADOS, NO ACTIVIDAD

Un indicador que se puede cumplir organizando una reunión no es un indicador. **Todos los de esta lista requieren que un joven concreto pueda hacer algo concreto.**

INSTITUCIONAL

16 Checklist de dirección

Diez casillas. Si alguna está sin marcar, ahí está el trabajo del trimestre.

- [ ] La preparación empieza en la adolescencia temprana, no al final.
- [ ] Cada joven tiene evaluación de capacidades, no solo lista de talleres.
- [ ] Existe progresión 15–16–17–18, escrita.
- [ ] Los jóvenes manejan dinero real de forma segura.
- [ ] Practican transporte, citas, cocina, documentos y problemas reales.
- [ ] **Cada joven sale con sus documentos esenciales en la mano.**
- [ ] Existe plan de vivienda confirmado y una alternativa.
- [ ] Existe red más allá del personal de la casa hogar.
- [ ] Hay seguimiento posterior definido, con nombre y fechas.
- [ ] Los resultados se usan para mejorar el programa.

LA BRECHA CRÍTICA MANDA

Ningún promedio autoriza una salida. **Documentos, vivienda, ingreso y red son condiciones, no puntajes.** Si una está en rojo, esa se resuelve primero, y la fecha se ajusta a ella y no al revés.

AUTORÍA Y REVISIÓN

Escrito por **Scott Kimball, PhD** — licenciatura en psicología, maestría en psicología clínica, doctorado en psicología industrial y organizacional.

A la fecha de esta versión no ha sido revisado por un profesional clínico licenciado en México ni en Colombia. Esa revisión se está gestionando en ambos países. Hasta entonces es material de formación, no protocolo clínico.

LA PRUEBA REAL

El éxito de una casa hogar no se mide solo por cómo funcionan los jóvenes dentro de una estructura que crearon los adultos.

La prueba llega cuando tienen que **crear estructura para sí mismos**: levantarse, llegar, trabajar, comer, administrar dinero, elegir relaciones, resolver problemas, pedir ayuda y volver a intentarlo.

Cada año: un poco más de capacidad, un poco más de responsabilidad, un poco más de libertad, y una red más fuerte.

No queremos que simplemente egresen.
Queremos que estén preparados para construir una vida.

LOVE LA VIDA FOUNDATION · LOVELAVIDA.ORG
PERSONAS · COMUNIDADES · OPORTUNIDADES

Versión 1.0 · Septiembre de 2026 · Libre de imprimir, copiar y adaptar para uso no comercial en casas hogar.
Material de formación, no protocolo clínico. Los lineamientos locales de protección infantil prevalecen siempre.