LOVE LA VIDA FOUNDATION

Mi vida.
Mis habilidades.
Mi futuro.

Checklist de vida independiente. Una guía práctica para jóvenes de quince a dieciocho años.

No se trata de demostrar que puedes hacerlo todo solo. Se trata de descubrir qué ya sabes hacer, qué necesitas practicar, y a quién puedes pedirle ayuda cuando la necesites.

LO CONOZCO	LO HAGO CON AYUDA	LO RESUELVO
Lo practico	Lo hago solo	Se lo enseño a alguien

Pedir ayuda también es una habilidad de vida independiente. Ser adulto no significa hacerlo todo sin apoyo.

VERSIÓN 1.0
SEPTIEMBRE DE 2026

CÓMO SE USA

01 Este cuaderno es tuyo

Nadie lo califica y nadie tiene que verlo si tú no quieres. Se llena con lápiz, porque va a cambiar.

PELDAÑO	QUÉ SIGNIFICA
1 · Lo conozco	Entiendo la habilidad y puedo explicar qué hay que hacer.
2 · Lo practico	La estoy aprendiendo y todavía necesito bastante ayuda.
3 · Lo hago con ayuda	Lo hago casi todo; alguien me echa una mano a veces.
4 · Lo hago solo	Puedo hacerlo de forma consistente, sin que me lo recuerden.
5 · Lo resuelvo	**Puedo hacerlo incluso cuando aparece un problema o cambia el plan.**
6 · Se lo enseño a alguien	Lo tengo tan claro que puedo explicárselo a otra persona.

EL PELDAÑO QUE DE VERDAD IMPORTA

El **cinco**. Casi todo sale bien cuando todo sale bien. La vida adulta se pone difícil cuando algo falla — se cae el autobús, se acaba el dinero, se enferma alguien — y ahí es donde se nota si de verdad sabes.

Mi nombre	
Fecha de hoy · próxima revisión	
El adulto que me acompaña en esto	

IMPORTANTE

Pedir ayuda también es una habilidad. Nadie que viva bien lo hace todo solo. La diferencia entre un adulto que se sostiene y uno que no, muchas veces, es simplemente que uno sabe a quién llamar.

CÓMO SE USA

02 Mi tablero de progreso

Quince áreas. Anota el peldaño en el que estás hoy y a cuál quieres llegar en noventa días. Vuelve a esta página cuando termines el cuaderno.

ÁREA	HOY 1–6	META 90 DÍAS	LO QUE VOY A PRACTICAR
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			

EL OBJETIVO NO ES LLENAR CASILLAS

Es poder vivir situaciones reales con cada vez más capacidad, criterio y confianza. **Un cuaderno lleno de peldaños 6 que nadie practicó no sirve de nada**, y uno honesto con muchos 2 es exactamente por dónde se empieza.

MIS HABILIDADES

Salud y autocuidado

Marca el peldaño en el que estás hoy. En «evidencia» escribe *cuándo* lo hiciste de verdad — no cuándo te lo explicaron.

PUEDO…	1	2	3	4	5	6	EVIDENCIA Y FECHA
mantener mi higiene diaria y reponer mis productos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
organizar un horario de sueño compatible con estudio o trabajo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
pedir una cita médica, confirmarla y llegar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
explicar qué me pasa y hacer preguntas en una consulta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
saber cuándo puedo cuidarme solo y cuándo tengo que buscar ayuda	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
saber a qué número llamar y a dónde ir en una emergencia	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....

MI PRÓXIMO PASO EN ESTA ÁREA

.....

MIS HABILIDADES

Alimentación y cocina

Marca el peldaño en el que estás hoy. En «evidencia» escribe *cuándo* lo hiciste de verdad — no cuándo te lo explicaron.

PUEDO…	1	2	3	4	5	6	EVIDENCIA Y FECHA
preparar al menos cinco comidas completas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
usar el fuego y los cuchillos con seguridad	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
planificar un menú y hacer la lista de compras	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
comprar comida con un presupuesto y comparar precios	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
guardar las sobras y saber cuándo algo ya no se come	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
resolver la comida cuando cambia el plan o falta un ingrediente	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....

MI PRÓXIMO PASO EN ESTA ÁREA

.....

MIS HABILIDADES

Cuidado del hogar

Marca el peldaño en el que estás hoy. En «evidencia» escribe *cuándo* lo hiciste de verdad — no cuándo te lo explicaron.

PUEDO…	1	2	3	4	5	6	EVIDENCIA Y FECHA
lavar, secar y guardar mi ropa sin dañarla	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
limpiar baño, cocina, pisos y sacar la basura	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
mantener mis cosas y mis papeles donde puedo encontrarlos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
darme cuenta de que falta algo y reponerlo dentro del presupuesto	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
reconocer un problema de mantenimiento y saber a quién llamar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
cerrar bien, guardar productos peligrosos y saber la salida de emergencia	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

MI PRÓXIMO PASO EN ESTA ÁREA

MIS HABILIDADES

Tiempo y organización

Marca el peldaño en el que estás hoy. En «evidencia» escribe *cuándo* lo hiciste de verdad — no cuándo te lo explicaron.

PUEDO…	1	2	3	4	5	6	EVIDENCIA Y FECHA
usar un calendario para escuela, trabajo, citas y pagos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
calcular hacia atrás desde la hora de llegada	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
usar alarmas como sistema, sin depender de que alguien me despierte	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
avisar con anticipación cuando un plan mío cambia	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
distinguir lo urgente de lo importante	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
reparar y ajustar cuando llegué tarde o fallé	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

MI PRÓXIMO PASO EN ESTA ÁREA

MIS HABILIDADES

Transporte

Marca el peldaño en el que estás hoy. En «evidencia» escribe *cuándo* lo hiciste de verdad — no cuándo te lo explicaron.

PUEDO…	1	2	3	4	5	6	EVIDENCIA Y FECHA
conocer mis rutas habituales y una alternativa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
leer un mapa o una aplicación y calcular el tiempo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
saber cuánto cuesta y cómo se paga	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
pedir un transporte y verificar el vehículo y la persona	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
saber qué hago si me pierdo, se acaba la batería o pierdo el transporte	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....

MI PRÓXIMO PASO EN ESTA ÁREA

.....

MIS HABILIDADES

Dinero, banca y fraude

Marca el peldaño en el que estás hoy. En «evidencia» escribe *cuándo* lo hiciste de verdad — no cuándo te lo explicaron.

PUEDO…	1	2	3	4	5	6	EVIDENCIA Y FECHA
hacer y cumplir un presupuesto mensual	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
distinguir lo que quiero de lo que necesito	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
leer mi saldo y mis movimientos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
guardar comprobantes y revisar un cobro antes de pagar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
reconocer un fraude y no compartir nunca un código de verificación	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
entender qué estoy firmando antes de firmarlo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

MI PRÓXIMO PASO EN ESTA ÁREA

MIS HABILIDADES

Documentos y trámites

Marca el peldaño en el que estás hoy. En «evidencia» escribe *cuándo* lo hiciste de verdad — no cuándo te lo explicaron.

PUEDO…	1	2	3	4	5	6	EVIDENCIA Y FECHA
saber qué documentos necesito y dónde está cada original	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
tener copias guardadas en un lugar distinto	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
saber cómo se repone un documento perdido, y cuánto tarda	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
llenar un formulario sin que alguien lo llene por mí	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
guardar mis contactos importantes en más de un lugar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....

MI PRÓXIMO PASO EN ESTA ÁREA

.....

MIS HABILIDADES

Educación

Marca el peldaño en el que estás hoy. En «evidencia» escribe *cuándo* lo hiciste de verdad — no cuándo te lo explicaron.

PUEDO…	1	2	3	4	5	6	EVIDENCIA Y FECHA
conocer mis opciones de estudio o formación	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
inscribirme y pedir ayuda cuando no entiendo un trámite	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
estudiar por mi cuenta y buscar recursos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
tener un plan de continuidad educativa después de salir	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

MI PRÓXIMO PASO EN ESTA ÁREA

MIS HABILIDADES

Trabajo

Marca el peldaño en el que estás hoy. En «evidencia» escribe *cuándo* lo hiciste de verdad — no cuándo te lo explicaron.

PUEDO…	1	2	3	4	5	6	EVIDENCIA Y FECHA
tener una hoja de vida que pueda enviar hoy	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
presentarme a una entrevista y responder preguntas difíciles	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
llegar puntual y cumplir lo que me toca	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
recibir una crítica sin renunciar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
resolver un conflicto con un compañero o un jefe	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
conocer mis derechos básicos como trabajador	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....

MI PRÓXIMO PASO EN ESTA ÁREA

.....

MIS HABILIDADES

Tecnología y seguridad digital

Marca el peldaño en el que estás hoy. En «evidencia» escribe *cuándo* lo hiciste de verdad — no cuándo te lo explicaron.

PUEDO…	1	2	3	4	5	6	EVIDENCIA Y FECHA
usar contraseñas distintas y no compartirlas con nadie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
reconocer un mensaje que intenta engañarme	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
decidir qué comparto y qué no comparto en línea	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
saber qué hacer si alguien me presiona o me amenaza por internet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....

MI PRÓXIMO PASO EN ESTA ÁREA

.....

MIS HABILIDADES

Relaciones y límites

Marca el peldaño en el que estás hoy. En «evidencia» escribe *cuándo* lo hiciste de verdad — no cuándo te lo explicaron.

PUEDO…	1	2	3	4	5	6	EVIDENCIA Y FECHA
poner un límite y sostenerlo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
reconocer las señales de una relación que me controla	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
hablar de consentimiento con claridad	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
reparar después de un conflicto	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
terminar una relación sin que eso destruya mi vivienda o mi trabajo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....

MI PRÓXIMO PASO EN ESTA ÁREA

.....

MIS HABILIDADES

Vivienda

Marca el peldaño en el que estás hoy. En «evidencia» escribe *cuándo* lo hiciste de verdad — no cuándo te lo explicaron.

PUEDO…	1	2	3	4	5	6	EVIDENCIA Y FECHA
saber dónde voy a vivir, cuánto cuesta y qué incluye	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
saber qué parte de mi ingreso se va en vivienda	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
conocer el lugar, cómo llegar y cuánto tardo hasta el trabajo o el estudio	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
entender qué firmo antes de firmarlo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
tener un plan B por escrito si la vivienda se cae	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....

MI PRÓXIMO PASO EN ESTA ÁREA

.....

MIS HABILIDADES

Seguridad y problemas

Marca el peldaño en el que estás hoy. En «evidencia» escribe *cuándo* lo hiciste de verdad — no cuándo te lo explicaron.

PUEDO…	1	2	3	4	5	6	EVIDENCIA Y FECHA
usar los siete pasos: definir, seguridad, opciones, consecuencias, elegir, actuar, revisar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
pedir ayuda antes de que un problema se vuelva una crisis	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
saber qué hago si me quedo sin dinero antes de fin de mes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
saber qué hago si pierdo el empleo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
saber a quién acudir si alguien me hace daño o me amenaza	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....

MI PRÓXIMO PASO EN ESTA ÁREA

.....

MIS HABILIDADES

Identidad y dirección

Marca el peldaño en el que estás hoy. En «evidencia» escribe *cuándo* lo hiciste de verdad — no cuándo te lo explicaron.

PUEDO…	1	2	3	4	5	6	EVIDENCIA Y FECHA
describir mis fortalezas y mis intereses	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
nombrar los valores que guían mis decisiones	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
hablar de mi historia sin que defina todo mi futuro	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
decir «no sé todavía» y seguir explorando	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
nombrar qué quiero aportarle al mundo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....

MI PRÓXIMO PASO EN ESTA ÁREA

.....

MIS HABILIDADES

Red de apoyo

Marca el peldaño en el que estás hoy. En «evidencia» escribe *cuándo* lo hiciste de verdad — no cuándo te lo explicaron.

PUEDO…	1	2	3	4	5	6	EVIDENCIA Y FECHA
nombrar a quién llamo si estoy en crisis	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
nombrar quién me orienta en trabajo o estudio	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
nombrar con quién puedo hablar de una decisión	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
nombrar un recurso profesional o comunitario de mi zona	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....
nombrar a alguien de pertenencia: amistad o familia segura	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.....

MI PRÓXIMO PASO EN ESTA ÁREA

.....

MI PLAN

Mis tres prioridades y mi plan de salida

De las quince áreas, elige tres para los próximos noventa días. Tres, no quince.

PRIORIDAD	PELDAÑO HOY	META	QUÉ VOY A PRACTICAR CADA SEMANA	QUIÉN ME AYUDA

MI PLAN DE SALIDA

Dónde voy a vivir · cómo lo voy a pagar	
Qué voy a hacer cada día · de dónde va a salir mi ingreso	
Cómo me voy a mover	
Dónde voy a recibir atención de salud	
Dónde están mis documentos	
Mis cinco personas o recursos	
Mi plan si pierdo el empleo	
Mi plan si pierdo la vivienda	
Mi meta de los primeros 90 días	

MI PRIMERA LLAMADA SI ALGO SALE MAL

Un nombre y un número. Escríbelo aquí, y escríbelo también en un papel que lleves contigo.

MI PLAN

Cuando algo no sale bien

Va a pasar. Le pasa a todo el mundo, y no significa que no estabas listo.

- **Que algo salga mal no borra lo que ya sabes hacer.**
- Pedir ayuda después de salir no es haber fracasado: es usar bien una red.
- Un error de dinero, un empleo perdido o una mudanza que no funcionó son cosas que le pasan a la mayoría de los adultos en sus primeros dos años.
- Lo que sí decide el resultado es **cuánto tardas en pedir ayuda**.
- Nadie te va a quitar el derecho a volver a preguntar.

NO TIENES QUE SABERLO TODO

Nadie a los dieciocho está en peldaño 6 en las quince áreas. **Nadie.** El objetivo no era llegar completo: era llegar con suficiente capacidad, un plan, y gente a quien llamar.

ESTO SIGUE SIENDO TUYO

Cuando salgas, el cuaderno se va contigo. Vuelve a llenarlo a los seis meses y compara. **Vas a ver la diferencia tú mismo, y eso nadie te lo puede contar.**

MI VIDA. MIS HABILIDADES. MI FUTURO.

No se trata de demostrar que puedes hacerlo todo solo.

Se trata de descubrir qué ya sabes hacer, qué necesitas practicar, y a quién puedes pedirle ayuda cuando la necesites. **Las tres cosas cuentan igual.**

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

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.