

Descripción de las premisas del Formulario para el Hogar

Elección y Planificación de la Carrera		
HF_Desc_01	Menciona las ocupaciones que más le gustan.	Conoce y expresa las ocupaciones o puestos de trabajo que más le gustan más. Menciona uno o dos puestos de trabajo de vez en cuando, y otros posibles puestos en los que también piensa. Identifica sus favoritos.
HF_Desc_02	Sabe acerca de los trabajos en los que está interesado y qué es lo que éstos requieren.	Conoce los requisitos básicos del trabajo y los requisitos de los puestos de trabajo que le gustan más y en los que está más interesado. Los requisitos del trabajo incluyen educación y el dominio de diferentes destrezas. Las destrezas requeridas pueden incluir conocimientos de informática y uso de teclado de computadora, destrezas en lectura, soldadura, o el uso de equipo. Las requisitos del trabajo pueden incluir fuerza física, ortografía correcta, uso preciso de la calculadora, la voluntad de trabajar en condiciones de alto riesgo, y la capacidad de trabajar en estrecha colaboración y cooperación con los demás.
HF_Desc_03	Elige las ocupaciones que se ajustan a sus intereses, preferencias y fortalezas.	Conoce lo suficiente acerca de sí mismo como para ser capaz de concordar con varias ocupaciones o puestos de trabajo dentro de una profesión. Por ejemplo, si un estudiante sabe que se lleva bien con los demás, entonces él/ella tendrá en cuenta las ocupaciones que requieren destrezas sociales e interpersonales, tales como el cuidado de niños, cuidado de la salud, ventas y puestos de trabajo de servicios personales.
HF_Desc_04	Sabe cómo obtener un trabajo.	Conoce acerca de las diferentes formas de buscar trabajo, presentarse a un trabajo, y hacer una buena impresión en una entrevista de trabajo. Entiende que conseguir un trabajo requiere saber dónde buscar un empleo, cuándo debe presentarse, y qué es lo que se necesita para completar un formulario de solicitud de empleo y una buena entrevista.
Conocimientos y Destrezas del Empleo		
HF_Desc_05	Tiene las destrezas laborales generales necesarias para mantener un trabajo.	Muestra [comportamientos en el trabajo] en el colegio, en un trabajo a tiempo parcial, o en una situación de trabajo-formación que todo empleador espera ver. Ejemplos de estas [conductas] es asistir puntualmente y tener una asistencia regular, seguir las instrucciones, asegurarse de que comprende las instrucciones, completar las tareas dentro del tiempo previsto, informar sobre los problemas que puedan surgir, pedir ayuda cuando sea necesario, y estar dispuesto para asumir nuevas responsabilidades.
HF_Desc_06	Tiene actitudes laborales necesarias para mantener un trabajo.	Muestra [actitudes hacia el trabajo) en el colegio, en un trabajo a tiempo parcial, o en una situación de trabajo-formación que todo empleador o supervisor espera ver. [Ejemplos de estas actitudes] incluyen querer dar una buena impresión, mostrar respeto por los demás, mostrar una actitud alegre y positiva hacia el trabajo, y demostrar el orgullo en su trabajo.
HF_Desc_07	Posee los conocimientos específicos y las destrezas necesarias para un trabajo de nivel de entrada en el que él/ella tiene interés.	Ha demostrado en un programa de una escuela de carreras técnicas, o en un programa de trabajo a tiempo parcial en la comunidad que puede hacer todas las tareas necesarias para trabajar en al menos una ocupación o trabajo. Las destrezas deben estar a un nivel que no requiere más formación ni experiencia.

HF_Desc_08	Sabe cómo cambiar de trabajo.	Conoce que debe dar aviso antes de renunciar a un puesto de trabajo, la importancia de encontrar un nuevo empleo antes de renunciar al puesto anterior, y la importancia de terminar un trabajo con buenas recomendaciones. También sabe que antes de dejar el trabajo debe haber completado todas las tareas asignadas y devolver todas las herramientas, materiales o uniformes que pertenecen al empleador.
HF_Desc_09	Sabe cómo entrar en un trabajo comunitario o programa de capacitación laboral, si es necesario, para obtener un trabajo que él/ella quiere.	Sabe con quién comunicarse en la escuela o el servicio de empleo estatal local para obtener información acerca de trabajo de formación en la comunidad o de programas de capacitación laboral y los requisitos para obtener (por ejemplo, edad, nacionalidad, ser proficiente en el idioma Inglés, recomendaciones, etc.). También está familiarizado con el proceso de solicitud de empleo.
Educación Postsecundaria o Entrenamiento		
HF_Desc_10	Sabe el proceso de admisión a una universidad o programa de carreras técnicas que pueda satisfacer sus preferencias y proveer servicios y acomodos apropiados	[Si estudiar en la universidad o una escuela de carreras técnicas no es necesario para un trabajo que él/ella desee o no tiene planes de ir a la universidad o una escuela de carreras técnicas, seleccione NA (no apropiado) para este enunciado.] Sabe cómo encontrar el programa, incluyendo un colegio comunitario, universidad de 4 años, o escuela de carreras técnicas, que mejor se adapta a sus intereses y necesidades. También sabe cómo encontrar información sobre solicitar admisión al programa y la forma de obtener los requisitos de admisión especiales. Conoce acerca del uso de fuentes de información tales como la oficina de orientación universitaria y el Internet para obtener información acerca de la solicitud y admisión para seleccionar la escuela que mejor se adapte al programa de su interés, las necesidades de apoyo, y las consideraciones del costo y transportación.
HF_Desc_11	Tiene las destrezas de estudio y organización que los instructores de una universidad o programa de carreras técnicas esperan.	[Si estudiar en la universidad o una escuela de carreras técnicas no es necesario para un trabajo que él/ella desee o no tiene planes de ir a la universidad o una escuela de carreras técnicas, seleccione NA (no apropiado) para este enunciado.] Muestra en la universidad las destrezas de estudio que son importantes para alcanzar el éxito en la educación postsecundaria o en el programa de capacitación. Estas destrezas pueden incluir estudiar eficazmente para las sesiones de clases y exámenes, elaboración de tareas y proyectos, recopilación y uso de materiales de consulta y el manejo de su tiempo.
HF_Desc_12	Sabe cómo obtener la ayuda que necesitará de la oficina de servicios para estudiantes con discapacidades en una universidad o un programa de carrera técnica.	[Si estudiar en la universidad o una escuela de carreras técnicas no es necesario para un trabajo que él/ella desee o no tiene planes de ir a la universidad o una escuela de carreras técnicas, seleccione NA (no apropiado) para este enunciado.] Sabe cómo encontrar y conectarse con la oficina de apoyo de servicios para discapacitados en el programa de educación postsecundaria o en el programa de capacitación. Obtener servicios tales como accesibilidad en el aula, acomodación de clases, servicio de sistema Braille, o intérpretes incluye saber acerca de la elegibilidad para dichos servicios, las formas de documentar la elegibilidad para estos servicios, y cómo solicitar los servicios o acomodaciones específicas que necesita.

HF_Desc_13	Sabe cómo obtener ayuda de compañeros, amigos, familiares u otras personas mientras asiste a la universidad o a un programa de carrera técnica.	[Si estudiar en la universidad o una escuela de carreras técnicas no es necesario para un trabajo que él/ella desee o no tiene planes de ir a la universidad o una escuela de carreras técnicas, seleccione NA (no apropiado) para este enunciado.] Sabe cómo encontrar y pedir ayuda de otras fuentes además de la oficina de servicios para discapacitados. Fuentes de apoyo incluye familiares, compañeros, amigos, consejeros/asistentes de la residencia, servicios del campus y de las organizaciones que proporcionan tutoría o parejas de estudio, profesores particulares, entrenadores de vida, centros locales de vida independiente, la iglesia o programas de apoyo de las organizaciones religiosas del campus, y grupos comunitarios de apoyo a la discapacidad.
Comunicación Funcional		
HF_Desc_14	Tiene las destrezas de habla y lenguaje necesarias para comunicarse efectivamente después de la secundaria. [El lenguaje puede incluir la comunicación manual/táctil/visual/auditiva y los servicios y equipos de asistencia tecnológica]	(El habla puede incluir la comunicación manual/táctil/visual/auditiva al igual que servicios o equipo de asistencia tecnológica) Tiene las destrezas básicas para hablar o expresarse efectivamente que necesitará después de la escuela secundaria en el hogar, en el trabajo, o en la comunidad. Puede decirle a otros acerca de sus necesidades, hacer preguntas para obtener información, responder preguntas, participar en conversaciones de carácter social, y expresar sentimientos personales adecuadamente.
HF_Desc_15	Tiene las destrezas auditivas necesarias para comprender e interpretar efectivamente lo que otra persona le comunique después de la secundaria. [La audición puede incluir la comunicación manual/táctil/visual/auditiva y los servicios y equipos de asistencia tecnológica]	(La audición puede incluir la comunicación manual/táctil/visual/auditiva al igual que servicios o equipo de asistencia tecnológica) Tiene las destrezas auditivas que necesitará después de la escuela secundaria para entender lo que alguien le está diciendo. Puede oír o entender e interpretar las expresiones de los demás de sus propias necesidades, preguntas, instrucciones, conversaciones, y expresiones de los sentimientos personales.
HF_Desc_16	Tiene las destrezas de lectura necesarias para leer en diferentes ambientes y al nivel esperado después de la secundaria. [La lectura puede incluir la comunicación manual/táctil/visual/auditiva y los servicios y equipos de asistencia tecnológica]	(La lectura puede incluir la comunicación manual/táctil/visual/auditiva al igual que servicios o equipo de asistencia tecnológica) Tiene las destrezas de lectura después de la escuela secundaria materiales previsibles en el trabajo, en el aprendizaje (si es que está en la universidad), y en los entornos de vida. Lee u obtiene información escrita de fuentes distintas a la lectura, tales como materiales de cintas de audio, radio, o televisión.
HF_Desc_17	Tiene las destrezas de escritura necesarias para ser entendido con claridad por otras personas en diferentes ambientes después de la secundaria. [La escritura puede incluir la comunicación manual/táctil/visual/auditiva y los servicios y equipos de asistencia tecnológica]	(La escritura puede incluir la comunicación manual/ táctil/ visual/auditiva al igual que servicios o equipo de asistencia tecnológica) Tiene las destrezas de escritura necesarias para ser capaz de escribir de manera que puedan ser claramente entendido por los demás en casa, en el trabajo, o en la universidad, si es que está en la universidad. Puede usar programas de reconocimiento de voz, disponibles en algunas computadoras con sistema de entrada de voz, los sistemas de edición de texto, o Braille. Las habilidades de escritura del estudiante serán de utilidad en la actividad laboral, en el aprendizaje, y en los demás entornos de vida después de la secundaria.

Autodeterminación		
HF_Desc_18	Entiende sus fortalezas y limitaciones.	Sabe lo que puede hacer bien y qué áreas son un problema para él/ella y es capaz de usar este conocimiento en diversas situaciones relacionadas con el aprendizaje, el trabajo y la vida.
HF_Desc_19	Explica cómo su discapacidad afecta diversas situaciones de vida.	Describe y explica cómo su discapacidad afecta el aprendizaje en la universidad, cuando esta haciendo el trabajo en casa o en la comunidad, y cuando esta activo en la comunidad (por ejemplo, comprando cosas, administrando dinero, tomando decisiones, y siendo un buen ciudadano, vecino, y miembro de la familia).
HF_Desc_20	Expresa asertivamente sus intereses y necesidades y solicita independientemente los servicios y acomodos que necesita	Habla por sí mismo/a y le dice a los demás (por ejemplo, los empleadores, instructores, etc.) lo que necesita para obtener los servicios y acomodaciones. Celebra y alienta a otros a hablar en apoyo de sus intereses o necesidades, pero no depende de otros para decir lo que necesita decir.
HF_Desc_21	Toma decisiones que afectan su vida personal.	Toma sus propias decisiones para cosas como las amistades y relaciones, compras personales, la recreación y el entretenimiento, las búsquedas de música, uso del teléfono celular y búsquedas en la computadora.
HF_Desc_22	Fija metas de acuerdo a sus preferencias personales, intereses, fortalezas y necesidades.	Establece metas en base a la información y el razonamiento y puede describir como éstos objetivos se relacionan a sus preferencias personales, intereses, fortalezas y necesidades.
HF_Desc_23	Planifica lo que tiene que hacer para alcanzar las metas y siguiendo el plan trazado para que éste funcione.	Planea lo que tiene que hacer para alcanzar un objetivo y puede describir las acciones que tiene que llevar a cabo para alcanzar la meta. También sabe cuando el plan de acción no está funcionando y continua tratando de volver a intentarlo con diferentes acciones para alcanzar el objetivo o cambiar el objetivo.
HF_Desc_24	Conoce sus derechos básicos.	Es consciente de los derechos básicos que se aplican a todos los ciudadanos, tales como el voto, la libertad de expresión, o la elección de la religión, así como los derechos legales específicos que tiene como una persona con una discapacidad documentada, incluyendo los derechos en la universidad para una educación apropiada y los derechos en la comunidad para trabajar, vivienda y alojamiento adecuado.
HF_Desc_25	Sabe cómo tomar decisiones legales que afectarán su vida.	Sabe cómo hacer o participar de forma adecuada en la toma de decisiones legales en relación con sus metas del Programa de Educación Individualizada (IEP), plan de estudios, y los servicios educativos/o de transición, así como algunas decisiones relacionadas con la administración del dinero, salud y seguridad personal, el tratamiento médico, y acceso a ayuda legal o préstamos bancarios.
Vida Independiente		
HF_Desc_26	Sabe cómo encontrar un lugar para vivir cuando deje su casa.	Sabe de los recursos para encontrar un lugar para vivir, tal como un apartamento, una casa, u otras opciones de vida. Fuentes de información incluyen los anuncios clasificados de los periódicos, folletos de Alquiler, la Sección 8 de información sobre vivienda, letreros en los jardines, los recursos de Internet y centros de vida independiente.
HF_Desc_27	Sabe cómo hacer las tareas rutinarias del hogar.	Sabe cómo hacer las tareas rutinarias del hogar, tales como cocinar o preparar alimentos, limpiar la casa, lavar los platos, lavar la ropa, la compra de artículos para el hogar, guardar los alimentos, y sacar la basura, incluyendo el reciclado de papel, plástico, vidrio, y latas.

HF_Desc_28	Sabe encargarse del mantenimiento y reparaciones básicas del hogar.	<p>Sabe cómo realizar tareas de mantenimiento básico o reparaciones simples en el hogar. El mantenimiento incluye tareas como cambiar bombillas, baterías y filtros de la calefacción; desatascar un lavabo o el inodoro, rastrillar/embolsar las hojas, y quitar la nieve.</p> <p>Las reparaciones simples incluyen reemplazar piezas dañadas del tanque del inodoro, la reparación de un enchufe de un aparato electrodoméstico defectuoso, reemplazar una lámpara, y volver a pintar o re acabar los muebles. Cuando un propietario o un supervisor del edificio provee algunos servicios de mantenimiento y reparación, sabe cuándo y cómo solicitar o informar acerca de un problema.</p>
HF_Desc_29	Resuelve problemas en situaciones nuevas o inesperadas.	<p>Utiliza algunas estrategias de solución de problemas cuando una nueva situación aparece o algo inesperado sucede. Estrategias para lidiar con los problemas pueden incluir la búsqueda de la causa del problema, llamar a un adulto o a un amigo y pedir consejo, llamar al 911 en caso de emergencia, o buscar a una persona cercana en la que él/ella confía para pedir ayuda.</p>
HF_Desc_30	Reconoce cuando una situación es peligrosa o de alto riesgo y puede tomar medidas de precaución para prevenir un problema o accidente	<p>Sabe reconocer una situación que lo podría poner en peligro o en riesgo de romper las reglas o la ley. También sabe cuándo es importante tomar precauciones de seguridad, tales como ropa de protección o protección ocular, casco protector, o equipo de seguridad especial, en la escuela, en la casa o en la comunidad.</p>
HF_Desc_31	Sabe cómo usar tecnología cotidiana.	<p>El estudiante sabe cómo utilizar la tecnología común, incluyendo computadoras, teléfonos celulares, reproductores de DVD/CD, controles remotos, cajeros automáticos, sistema de pagos de compras automatizado en los supermercados, y sistemas de control de temperatura.</p>
Administración del Dinero Propio		
HF_Desc_32	Compra artículos de uso diario que necesita o desea.	<p>Compra artículos tales como alimentos, ropa, CDs, DVDs, o artículos de uso personal con dinero en efectivo, cheque, tarjeta de débito o una tarjeta de crédito. Las compras las hacen en persona, por Internet o por teléfono. Sabe cuánto cuesta un artículo y la cantidad de dinero que tiene que darle a un cajero para pagar por el artículo. También sabe la cantidad de vuelto que debe recibir por un artículo si pago con dinero en efectivo.</p>
HF_Desc_33	Sabe cómo pagar las cuentas.	<p>Sabe cómo leer un recibo para calcular la cantidad que debe, cuánto es el pago mínimo, y cuándo debe ser pagado. Sabe cómo hacer el pago, si paga con cheque, por Internet, o por teléfono. También sabe cuando ha cometido un error en un recibo y cómo corregir esos errores.</p>
HF_Desc_34	Sabe cómo utilizar una cuenta de cheques, de ahorros, tarjeta de crédito, u otro tipo de cuenta bancaria.	<p>Sabe que involucra la apertura y el cierre de una cuenta corriente o de ahorros, depositar y retirar dinero de una cuenta corriente o de ahorros, cómo pagar las cuentas a través de su cuenta bancaria, y cual el uso de las tarjetas de crédito o de débito (incluyendo que hacer si la tarjeta se pierde o es robada).</p>
HF_Desc_35	Sabe cómo administrar su dinero y hacer un presupuesto.	<p>Sabe como presupuestar los ingresos y gastos para administrar el dinero durante un período de tiempo. También sabe acerca de mantener un registro simple para el impuesto sobre la renta, cuentas de cheques y tarjetas de crédito, y hacer durar el dinero entre salarios o subsidios. Sabe de la importancia de un buen historial de cuenta bancaria, de ahorros, de una buena calificación crediticia, y del uso de compras comparativas, ventas y descuentos para las estrategias de reducción de costos.</p>

Participación en la Comunidad		
HF_Desc_36	Es un ciudadano responsable y respeta la ley.	Demuestra ser un ciudadano responsable en la universidad y en la casa siguiendo las normas o expectativas y es cooperador y servicial. También obedece a las leyes de la ciudad, el estado y las leyes federales relacionadas con el tránsito, tirar la basura, allanamiento, conducta social y sexual adecuada, y otras reglas y reglamentos de la comunidad. Las responsabilidades básicas también incluyen cosas tales como votar, obedecer las leyes, pagar impuestos y respetar los derechos, la privacidad y la propiedad ajena.
HF_Desc_37	Localiza los negocios apropiados y adquiere los productos y servicios que necesita.	Busca y utiliza tiendas y servicios locales para la compra de productos o servicios personales. Por ejemplo, encuentra que tienda vende ciertas marcas de ropa o tipos de música en la comunidad y luego va a la tienda o compra por internet. También encuentra empresas locales, tales como de servicios de cuidado del cabello, recreación y servicios de entretenimiento, servicios dentales, servicios de limpieza en seco y servicios de utilidades para las luces de la casa, el teléfono y el agua, para utilizar sus servicios o para pagar por los servicios en persona.
HF_Desc_38	Sabe cómo obtener ayuda de los programas gubernamentales para recibir servicios o beneficios.	Sabe acerca de los servicios básicos o beneficios que las agencias en su comunidad o región ofrecen a las personas con discapacidades. También sabe cómo ponerse en contacto con estos recursos o conoce de personas o agencias que pueden ayudarlo a relacionarse con estos contactos. Las agencias acerca de las que necesita saber pueden incluir los servicios estatales de rehabilitación vocacional, servicios de salud mental del condado y del estado, servicios de salud pública, los servicios de la Seguridad Social, y servicios de vida independiente. Después de contactar, sabe los pasos para solicitar los servicios o beneficios.
HF_Desc_39	Sabe cómo utilizar los sistemas de transportación local cuando es necesario.	Sabe cómo utilizar los sistemas locales comunitarios de transporte, tales como taxis, autobuses, metro, o los sistemas especiales de transporte para personas con discapacidades. El conocimiento de los sistemas de transporte incluye las opciones que están disponibles, a dónde ir para usarlos, cuánto va a costar cada uno, y la forma de pagar por el servicio.
HF_Desc_40	Busca la dirección del lugar, luego escoge y utiliza el método de transportación apropiado para llegar.	Sabe cómo leer y usar un mapa de la ciudad y un horario de autobús o metro. El estudiante sabe cómo pedir o llamar para obtener información sobre direcciones y el mejor transporte disponible para llegar a donde quiere ir. También sabe cómo elegir un tipo de transporte (por ejemplo, caminar, andar en bicicleta, ciclomotor, o motocicleta; en coche, tomar un taxi, o bien utilizar un bus, metro o tren) para llegar a un destino deseado, así como pedirle a alguien mas que provea por el transporte.
HF_Desc_41	Sabe cómo obtener una licencia de conducir.	Sabe acerca de los requisitos para obtener una licencia de conducir, incluyendo la edad y el tipo de examinación. También sabe donde obtener un manual del conductor para estudiar y dónde debe ir para solicitar el examen de conducir. Entiende la diferencia entre un permiso de aprendizaje y una licencia regular y conoce las restricciones para conducir con un permiso de aprendizaje.

El Tiempo Libre y Las Actividades Recreativas		
HF_Desc_42	Sabe lo que le gusta hacer en su tiempo libre.	El estudiante puede identificar a las actividades recreativas que prefiere sobre todas las otras actividades de entretenimiento.
HF_Desc_43	Participa en diversas actividades recreativas bajo techo.	Participa en el hogar y en la comunidad en actividades recreativas bajo techo. Practica estas actividades de forma regular. Ejemplos de actividades incluyen juegos de mesa, juegos de ordenador, o participar en juegos de cartas en interiores, hobbies, escuchar música, ver televisión, bailar, jugar al ping-pong, natación, patinaje sobre hielo o ruedas, y los bolos.
HF_Desc_44	Participa en diversas actividades recreativas al aire libre.	Participa en el hogar y en la comunidad en actividades recreativas al aire libre. Hace estas actividades de forma regular. Ejemplos de actividades incluyen caminar/senderismo, montar en bicicleta, jugar tenis, nadar, jugar al baloncesto, jugar al fútbol, jugar voleibol, patinaje en patines o patineta, esquiar, practicar el deporte en la tabla para deslizarse sobre la nieve, jugar softball, pescar, cazar, y participar en actividades de playa.
HF_Desc_45	Va a diferentes lugares para entretenerse.	Elige y va a eventos de entretenimiento de la escuela y de la comunidad. Asiste a eventos de entretenimiento de la escuela tales como conciertos, eventos deportivos, bailes, obras de teatro, recitales y presentaciones de los estudiantes, y/o eventos de la comunidad, tales como ferias, exposiciones, desfiles, eventos deportivos, festivales de música, y presentaciones de grupos de música.
Salud		
HF_Desc_46	Está físicamente saludable y hace cosas para mantenerse saludable.	Hace las cosas que ayudan a las personas a estar sanas y mantenerse saludables. Toma medidas para prevenir enfermedades, dolencias, infecciones, o problemas de peso, incluyendo lavarse las manos, usar pañuelos de papel, la limpieza y el tratamiento de las heridas, comiendo alimentos saludables, dormir lo suficiente y hacer ejercicio.
HF_Desc_47	Sabe cómo solucionar los problemas físicos que se le presenten.	Trata con las enfermedades leves, accidentes y enfermedades que se producen, ya sea por sí mismo o con ayuda. El estudiante usa medicamentos que no necesitan prescripción médica y que son de venta libre en los supermercados para dolores de cabeza, síntomas de resfriado o dolor de estómago y para el tratamiento de rasguños, erupciones cutáneas, cortes, mordeduras o picaduras y quemaduras. También sabe cuándo pedir ayuda a un adulto o a un trabajador profesional de la salud. Sabe cómo llamar al 911 o a su médico por emergencias de salud.
HF_Desc_48	Está emocional y mentalmente saludable y es hace cosas para mantenerse saludable.	Hace cosas, que ayudan a mantener su salud mental y bienestar emocional y prevenir problemas de salud mental, por ejemplo: reconoce cuando tiene problemas, descansa lo suficiente y hace ejercicio, evita los alimentos, bebidas y otras sustancias que afectan los sentimientos y emociones, y toma su medicamento según fue prescrito
HF_Desc_49	Sabe cómo solucionar los problemas de la salud emocional y mental que se le presenten.	Sabe cómo lidiar con problemas de salud mental que afectan a la vida diaria, ya sea por sí mismo o con ayuda. Toma algunas medidas para cuidarse al cambiar de entornos, hablando con una persona que sea de utilidad y aceptable, tomando los medicamentos recetados, utilizando técnicas de relajación, o haciendo ejercicios con regularidad. También sabe cuándo es apropiado solicitar la ayuda de un adulto o de un profesional de la salud mental. Conoce a una persona específica a quien llamar cuando experimenta crisis emocionales o emergencias de salud mental.

HF_Desc_50	Sabe tomar decisiones con respecto al comportamiento sexual basada en información precisa.	Sabe cómo tomar buenas decisiones relacionadas con sus propias opciones y comportamientos sexuales basadas en información médica o de salud precisa. La información precisa se basa en datos proporcionados por profesionales médicos y de salud calificados. Sabe dónde encontrar información biológica, médica y psicológica precisa acerca de la sexualidad.
Relaciones Sociales y Interpersonales		
HF_Desc_51	Se lleva bien con sus familiares y parientes.	Demuestra principalmente buenas destrezas interpersonales, cuando está con los padres/tutores, hermanos/hermanas y otros familiares, como tíos, tías, primos y abuelos. Sus interacciones en torno a los miembros de la familia y familiares no suelen dar lugar a conflictos.
HF_Desc_52	Se lleva bien con personas fuera de la familia.	Demuestra principalmente buenas destrezas interpersonales con los compañeros; profesores y adultos en la universidad y los compañeros de trabajo, los empleadores o supervisores en el trabajo. Sus interacciones en torno a las personas de la universidad y/o del trabajo por lo general promueven la aceptación, y resultan en muy pocos conflictos.
HF_Desc_53	Hace y mantiene amigos en diferentes ambientes.	Hace amigos en la escuela, en el trabajo, o en la comunidad y mantiene las amistades al ser un buen oyente, solidario, leal, y capaz de mantener en secreto información privada.
HF_Desc_54	Actúa adecuadamente en situaciones sociales cotidianas.	Dice y hace lo que es socialmente apropiado con otras personas en situaciones y lugares fuera de la casa. Ejemplos de escenarios incluyen la cafetería de la universidad, las aulas, pasillos, baños, vestidores, áreas de trabajo, áreas de descanso en el trabajo, restaurantes, parques y centros comerciales.
HF_Desc_55	Sabe cómo manejar los problemas que ocurren con otras personas en público.	Conoce la manera de hacer frente a los argumentos, las burlas, el acoso (bullying) o las amenazas en situaciones sociales, incluyendo decir algo para aliviar la tensión, utilizar el lenguaje corporal que ayuda a comunicar serenidad, marchándose de la situación, y encontrando a alguien que se encuentre a cargo para evitar que el conflicto se agrave. Utiliza estas habilidades en el hogar, en la universidad, y en lugares públicos.
HF_Desc_56	Encuentra la manera de actuar adecuadamente en situaciones sociales nuevas.	En una situación social reconoce e interpreta las señales sociales importantes y que le ayudan a saber cómo actuar. Observa a otras personas que están familiarizadas con la situación para saber qué hacer y cómo actuar. Por ejemplo, si un estudiante nunca ha asistido a una obra de teatro en un teatro antes, puede observar a otras personas en la audiencia para saber si es apropiado reír a carcajadas, aplaudir antes del final de la obra, cuándo permanecer en silencio o hablar con otros, y qué hacer en el intermedio.
HF_Desc_57	Sabe acerca de las destrezas y las responsabilidades de ser padre.	Conoce las responsabilidades básicas de ser padre, incluyendo el proveer los alimentos, ropa, refugio y atención médica; enseñar a los niños a hablar, caminar, alimentarse y vestirse, enseñar a los niños el cuidado cuando van al baño y acerca de la higiene personal; y enseñar las conductas y valores sociales que son importantes para el desarrollo familiar e individual del niño. Entiende que el cumplimiento de las responsabilidades paternas requiere la capacidad de ganarse la vida, tiene conocimiento y comprensión acerca de las demandas de la vida diaria sobre los padres, la capacidad de mantener a los niños sanos y seguros, y la capacidad de enseñar a los niños y adolescentes a ser miembros de la familia responsables y atentos y buenos ciudadanos.