

Mis Intereses, Esperanzas, y Sueños



**Herramienta y Guía de Exploración
a Mis Preferencias Personales**

Este Libro de Trabajo Pertenece a:

Mis Intereses, Esperanzas, y Sueños es un libro de trabajo para que una persona explore y exprese sus gustos, disgustos, y deseos. Es importante que la persona de quién se trata este libro sea no solo el foco de atención, pero que lo complete **con** la persona como un **socio valioso**. Recuerda, las habilidades, intereses, y aspiraciones de todos cambian con el tiempo. Entonces, asegúrate de repasar este libro de trabajo periódicamente para asegurar que este al día y concuerde con lo que está viviendo la persona actualmente.

Este libro de trabajo puede reproducirse por organizaciones no-lucrativas o dependencias y agencias gubernamentales. Pero, los que deseen reproducirlo por algo más que los costos del fotocopiado o para entrenamiento o capacitación, deberán obtener el permiso de Sonoran UCEDD. Para mayor información, favor de comunicarse a Sonoran UCEDD llamando al número 520.626.0442 o por *email* a: ucedd@email.arizona.edu.

Desarrollado por

Southern Arizona Person-Centered Planning Model Program [Programa Modelo de Planificación Centrada-en-la-Persona del Sur de Arizona]

Proyecto financiado por el fondo subsidiado CMS Real Systems Change Grant otorgado al Arizona Department of Economic Security, Division of Developmental Disabilities [Departamento de Seguridad Económica, División de Discapacidades de Desarrollo]

Por

Sonoran University Center for Excellence in Developmental Disabilities

[Centro para la Excelencia en Discapacidades de Desarrollo de la Universidad Sonoran] (UCEDD)

Department of Family & Community Medicine, University of Arizona

[Departamento de Medicina Familiar y Comunitaria, Universidad de Arizona]

PO Box 245052

Tucson, AZ 85724

520.626.0442

FAX 520.626.0081

Adaptado de las herramientas: **Planificación Estilo de Vida Esencial y Planificación de Futuros Personales**.

Este libro de trabajo se trata de...

Mis Intereses, Esperanzas, y Sueños es una herramienta que te permite a ti y a las personas que te conocen y te cuidan a pensar acerca de tu vida y lo que es importante para ti. Las distintas hojas de trabajo te ayudan a explorar y anotar cuáles son tus habilidades e intereses, lo que te gusta y lo que no te gusta, actividades nuevas que te gustaría intentar, los lugares a donde te gustaría ir, y el tipo de personas con quienes te gustaría pasar tu tiempo.

Una vez que hayas recabado toda esta información sobre ti, la podrás compartir con otros para que ellos puedan aprender y saber más de ti y de tus preferencias. This tool can be a great starting point to help guide and inform any of the following:

- Plan o Descripción Centrada-en-la-Persona
- Plan de Educación Individualizada (IEP)
- Plan de Apoyo Individual (ISP)
- Plan Individualizado para el Empleo (IPE)
- Perfil de Una Hoja
- Currículum para encontrar empleo
- Encontrar a alguien compatible para *roommate* (compañero de casa) o personal de apoyo directo

Algunos puntos en que pensar al empezar a trabajar en *Mis Intereses, Esperanzas, y Sueños*...

- **¿Quién quisieras que te ayude a terminar las hojas de trabajo?** Puedes invitar a miembros de tu familia, amigos, personal de apoyo o a alguien que te conoce y te quiere para que te den sus opiniones y te ayuden a llenar las hojas de trabajo.
- **¿Dónde quisieras trabajar en ésta herramienta?** Escoge un lugar que sea cómodo para ti – el lugar puede ser en tu casa, en la escuela, en el parque o cualquier lugar en donde te sientas bien y a gusto.
- **Asegúrate de que alguien dirija la plática y que alguien anote en las hojas de trabajo lo que todos estén diciendo.** Esta persona puedes ser tu o le puedes pedir a otra persona que haga éstas tareas. Pídele a la persona encargada de escribirlo todo que repase las hojas de trabajo contigo para garantizar que es exactamente como tú lo quieres.
- **¡Diviértete y se positivo!**

Mi Gente



¿Quiénes son las personas que están en tu vida? ¿Quiénes son las personas más allegadas a ti? ¿Con quién te la pasas bien o pasas la mayor parte de tu tiempo? ¿Con quién hablas, conversas, platicas o charlas? ¿A quién recurres cuando necesitas ayuda o consejo? ¿Quién te quiere? ¿Quién es importante para ti?

Piensa en todas las personas que conoces y que quieres. En la siguiente hoja de trabajo anota los nombres de esas personas en la sección que mejor encajen. Trata de no anotar el nombre de la misma persona en más de una sección. Tu nombre debe estar en el centro de todos los círculos. El nombre de las personas a las que tú te sientes más allegado debe estar más cercano al tuyo en los círculos. Por ejemplo, si tienes una relación más apegada con tu primo que con tu hermano, el nombre de tu primo debe anotarse más cercano al centro que el nombre de tu hermano en la sección familia.

Hay cuatro secciones en el mapa de tu gente: familia, amigos, miembros de la comunidad, y proveedores de servicios.

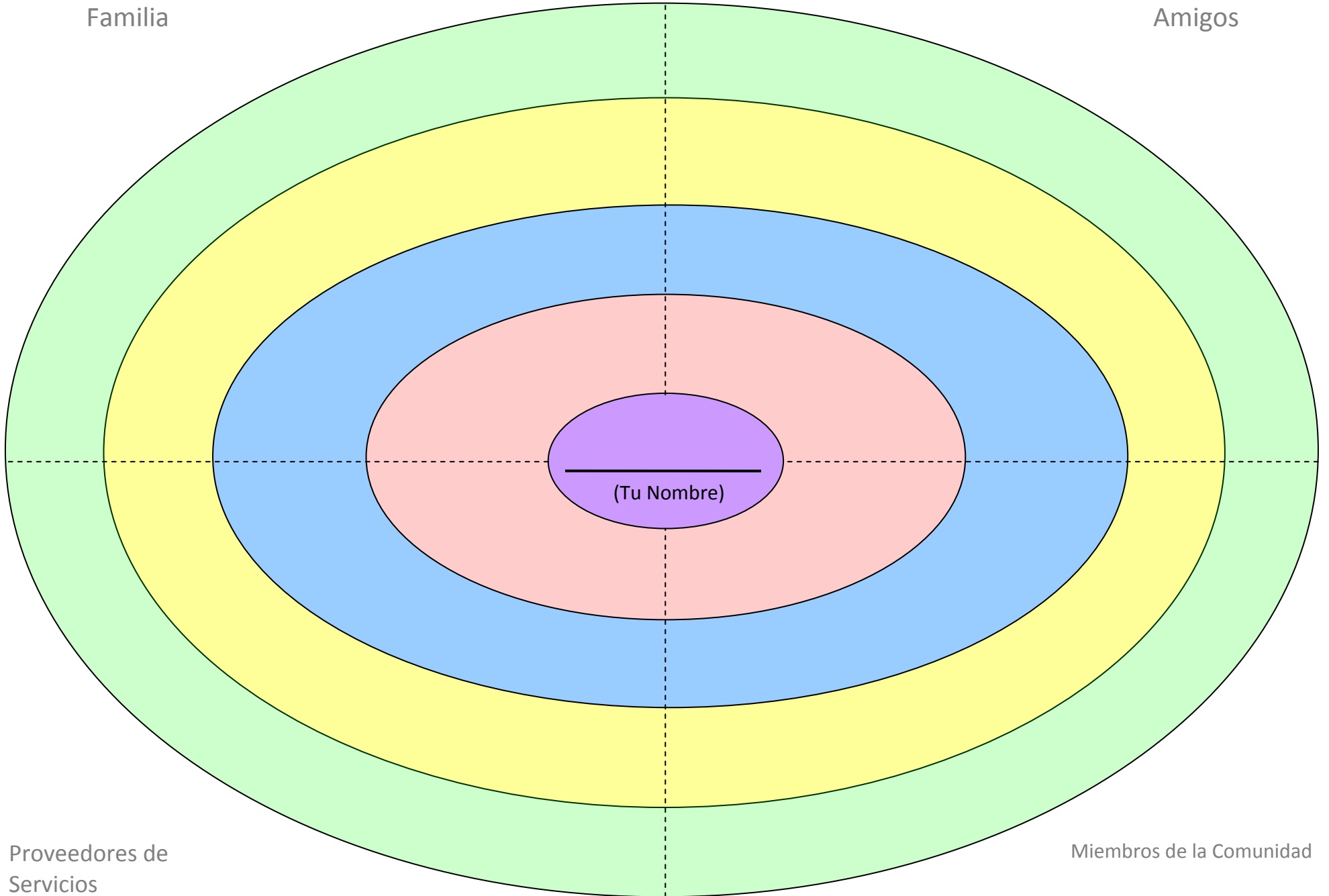
- ❖ **Familia** – incluye a los que consideras parte de tu familia: tus padres, hermanos, primos, abuelos, tíos, padrastros, padres adoptivos, etc.
- ❖ **Amigos** – incluye a personas que no se les paga por pasar tiempo contigo y que les gusta pasar tiempo contigo: compañeros de clases, compañeros de trabajo, vecinos, compañeros de equipo, etc.
- ❖ **Miembros de la Comunidad** – incluye personas de tu comunidad que se les paga por hacer lo que hacen, pero que es para todos: maestros, doctores, carteros, bibliotecarios, pastores y sacerdotes, dependiente de ventas en tiendas, estilistas, etc.
- ❖ **Proveedores de Servicios** – incluye a las personas que reciben pago para brindarte apoyo: encargado de caso o trabajador social, terapeuta ocupacional, fisioterapeuta, coordinador de apoyos, ayudante personal, etc.



Mi Gente

Familia

Amigos



Proveedores de
Servicios

Miembros de la Comunidad

Personas Con las que Me Gusta Estar

¿Cuáles son las características de las personas con las que te gusta pasar tiempo? ¿De las que no te gusta pasar tiempo con ellas? Esta sección puede usarse para determinar qué clase de persona te gustaría tener de *roommate* (compañero de casa) o de alguien que te provee apoyo. Anota las características de personalidad, comportamientos e intereses que te gustaría que la persona tuviera.

Características que Me Gustan o que Quisiera en la Persona	Características que <u>No Me Gustan</u> y <u>No Quisiera</u> en la Persona

Mis Dones y Fortalezas

¿Cuáles son algunas de las cosas maravillosas de ti? ¿A la gente que le gusta y admira de ti? ¿Qué te gusta de ti mismo? ¿Cuáles son algunas de las cosas positivas que la gente dice de ti? ¿En qué te desempeñas bien o para que eres bueno? ¿Cuáles son tus aptitudes, habilidades, y talentos?

Cosas buenísimas sobre mi...	Me desempeño bien y soy bueno para...

Mi Estilo

¿Qué te gusta hacer? ¿Cuáles son tus intereses y pasatiempos? ¿Cuáles son algunas de tus cosas favoritas?
¿Qué sí funciona para ti? ¿Qué te mantiene interesado y activo? ¿Qué te hace sentir vivo? ¿Qué no funciona para ti? ¿Qué te molesta o te desanima? ¿Qué te aburre o te desconecta? ¿Qué te no te gusta o te gusta hacer? ¿Hay cosas que no hayas intentado pero que te gustaría hacer?

Lo que me gusta hacer... Lo que funciona para mí...	Lo que <u>no me</u> gusta o me gusta hacer... Lo que <u>no funciona</u> para mí...	Cosas nuevas que me gustaría intentar o hacer

Mis Lugares

¿Dónde pasas tu tiempo? ¿Vas a la escuela o al trabajo? ¿A qué lugares vas en tu comunidad – iglesia, biblioteca, tiendas, o restaurantes? ¿Cuáles son tus lugares favoritos a los que te gusta ir? ¿Hay lugares a los que no hayas ido en tu comunidad a los que te gustaría ir?

Lugares donde paso la mayor parte de mi tiempo	Mis Lugares Favoritos	Lugares a los que <u>No Me Gusta</u> ir	Nuevos Lugares a los que Me Gustaría ir



Forma En la Que Me Comunico

Ya sea que te comuniques por medio de palabras, idioma e señas, o por un amplificador, todos se comunican con sus gestos, comportamientos y acciones. La forma en que reaccionamos y nos comportamos muchas veces dice más enfáticamente de cómo nos sentimos y de lo que queremos que nuestras propias palabras.



Esta sección te permite a ti y a aquellos que te conocen y te quieren, poder describir lo que le quieres decir a las personas a través de tu comportamiento y acciones. ¿Cómo podemos saber si estás feliz o molesto? ¿Cómo le haces saber a las personas lo que te gusta o no te gusta? ¿Qué quieres o que necesitas? ¿Cuáles son algunas de las cosas que haces que son importantes que la gente reconozca y entienda? Es importante que escuchemos los comportamientos, que aprendamos su significado, y que respondamos apropiadamente. Una vez que termines los cuadros, podrás compartirlos con los demás para que te puedan entender mejor.

Llenado del cuadro:

- ❖ **Lo que está pasando** – describe la situación o circunstancia que parece afectar lo que la persona hace. Por ejemplo, esto pudiera ser un entorno, lugar, ruido, gente o actividad.
- ❖ **Cuando (nombre de la persona) hace esto** – describe el comportamiento, acción, gesto, mirada, etc., de la persona en esta situación en particular. Asegúrate de que alguien que no haya visto esta reacción antes podrá entender y reconocer lo que se está describiendo y explicando. Un solo comportamiento puede asociarse a más de una instancia en la columna “Lo que está pasando.”.
- ❖ **Creemos que significa...** – describe el significado del comportamiento. Muchas veces, un solo comportamiento puede tener más de un solo significado – asegúrate de anotarlos todos.
- ❖ **Y debemos...** – describe lo que alguien brindando apoyo a la persona debe hacer en respuesta al comportamiento. Incluye los pasos que sean necesarios para descartar ciertos significados y como responder.



Mi Visión del Futuro



¿Cuáles son tus esperanzas y sueños? ¿Cómo te gustaría que fuera tu vida? Todos tienen una idea de cómo les gustaría verse en el futuro – en qué lugar les gustaría vivir, como les gustaría pasar su tiempo y con quien les gustaría compartir su vida.

Esta sección te permitirá describir tu idea de la buena vida que tú quieres para ti:

- ❖ **Hogar** – describe lo que hogar significa para ti. ¿Dónde quieres vivir – en la ciudad? ¿En una casa o apartamento? ¿Con familia, *roommates* (compañeros de casa), mascotas, o solo?



- ❖ **Día/Trabajo** – describe como te vez pasando tus días. ¿Vas a la escuela? ¿Que tipo de clases? ¿Trabajo? ¿Qué clase de trabajo?



- ❖ **Comunidad** – describe como y donde te gustaría pasar tu tiempo libre. ¿Qué te gustaría hacer en tu comunidad? ¿Con quién quisieras compartir tu tiempo? ¿Cuáles son las actividades que quisieras hacer y los lugares a los que te gustaría ir? Esto se trata de todo – practicar deportes, ir al cine, al *mall*, a la iglesia, de compras, o a la biblioteca.

Recuerda que no se puede lograr todo de la noche a la mañana. Toma tiempo, compromiso y apoyo de tu parte y de la gente que te rodea. Saber lo que quieres es el punto de partida para descifrar como puedes lograr que suceda. El siguiente paso es trabajar con las personas que te quieren y apoyan para planificar los pasos que habrá que tomar para que llegues ahí.



Mi Esperanza y Mis Sueños

Comunidad



Hogar

Día/Trabajo

Otras cosas que me gustaría compartir sobre mí: