

# Libro de planificación para *Mi Futuro*



# Libro de planificación para *el Futuro* de

Nombre: \_\_\_\_\_

## INTRODUCCIÓN

Este libro de actividades puede ser utilizado solo para ayudarlo a explorar sus intereses, sueños y metas o para preparar una reunión de planificación formal.

- Este libro de actividades lo ayudará a pensar sobre lo siguiente:
- aquello para lo que es bueno;
- las cosas que le gustan o le gusta hacer;
- qué quiere para su vida y su futuro;
- qué necesita para alcanzar sus metas;
- un plan para alcanzar sus metas.

## ¿POR QUÉ LO DEBE COMPLETAR?

La razón por la que debería echar un vistazo a este libro y completarlo es porque lo ayudará a pensar qué es lo que hace bien, con qué necesitaría ayuda y qué quiere para su vida en el futuro. También puede usar este libro para que lo ayude a preparar una reunión de planificación (a continuación, encuentre más información sobre esto).

## NO ES SOLO UN PLAN MÁS

No es algo que vaya a hacer una sola vez y lo pondrá en un cajón. A menudo, debe volver a mirarlo, hablar sobre él y actualizarlo para asegurarse de que aún describa sus metas, intereses y necesidades. Asegúrese de que tanto usted como las personas que lo apoyan mantengan el plan actualizado y celebren con frecuencia su progreso.

## TÓMESE SU TIEMPO

Complete sus respuestas de una vez o al cabo de algunos días o semanas. Hágalo de la forma que funcione mejor para usted. Algunas personas completan una sección por vez. Disfrútelo y piense realmente lo que **USTED** quiere. Todos necesitamos ayuda alguna vez. Si necesita ayuda para leer, escribir o responder alguna de las preguntas, pídale a un amigo o a un proveedor de servicios que lo ayude.

**USTED es quien vivirá su vida: haga que sea INCREÍBLE.**

## Acerca de futuras reuniones de planificación

Cuando era joven, era normal que algunas decisiones las tomarán los adultos, como cuándo ir a dormir o dónde vivir. De todas formas, es importante comenzar a tomar algunas decisiones para que, algún día, pueda tomar la mayoría de las decisiones por usted mismo.



Todos necesitamos ayuda alguna vez. De hecho, si pudiéramos hacer todo solos, no existirían las personas que hacen reparaciones, los peluqueros o los conductores de autobuses, solo por mencionar algunos. A veces es bueno obtener ideas de otras personas que tienen experiencias distintas para resolver de qué manera alcanzará sus metas. Puede decidir reunir un grupo de personas (que lo conozcan y cuiden) para hablar acerca de su futuro y acerca de cómo llegar donde usted quiere ir.

## ~ Pasos para seguir ~



- **Recolecte información:** Durante su reunión de planificación, el grupo puede usar papeles grandes y marcadores para escribir diferentes cosas sobre su vida y así hablar sobre sus fortalezas, metas y sueños. Usted también hablará sobre qué tipo de ayuda adicional necesitará para alcanzar sus metas. Los temas sobre los que se hablará se pueden encontrar en las siguientes páginas.  
Usar este libro de actividades lo podrá ayudar a estar listo para hablar sobre su vida, sus ideas y sus intereses, y entonces podrá ser un participante activo en la reunión. Las reuniones duran alrededor de 2 horas. Puede sentirse cansado luego de compartir y charlar. Esto es **común**. Si considera que una reunión puede ser demasiado larga, puede consultar por sesiones más breves.
- **Establecer reglas para la reunión:** Las reglas son útiles para mantener a todos concentrados y positivos acerca de sus metas y planes. Las reglas pueden incluir usar afirmaciones, escuchar, no juzgar, acordar resolver cosas juntos y decidir que todo es una posibilidad. El grupo se pondrá de acuerdo en estas y otras reglas al comienzo de la reunión.
- **Luego de la reunión, haga un plan:** La persona que conduce la reunión tomará la información y hará del plan un documento (básicamente, un papel en el que se sintetiza todo aquello de lo que se habló). Le pedirán su información de contacto en caso de que necesiten más información sobre usted. Le enviarán el documento una vez que esté completo en su totalidad.

## ANTECEDENTES

El famoso filósofo Aristóteles escribió,

***"conocerse a sí mismo es el principio de toda sabiduría".***

Utilice esta página para pensar acerca de su juventud, las cosas que disfruta y las que lo enojan, y qué está pasando en su vida en este momento.

Responda las preguntas de la derecha.



- Lugares en los que he vivido (dónde y qué pensaba sobre ellos):
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Un buen recuerdo de mi juventud es:
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Algunos pasatiempos/actividades después de la escuela que me gustaban cuando era más joven: (deportes, música, juegos, actividades al aire libre, actividades de la iglesia, etc.) \* Marque las que aún hoy le gustan.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ¿Dónde vivo ahora? ¿Con quién vivo? ¿Qué me gusta/no me gusta del lugar donde vivo?



Tome un descanso o continúe... Puede hacer todas las secciones o una a la vez.  
Es su decisión.

## RELACIONES



- ¿Quiénes son mis amigos y mi familia? Marcar aquellos cercanos a mí. (La familia no incluye solo a los familiares "de sangre". Para algunas personas, los amigos son como la "familia").
- ¿A quién conozco en la comunidad y de dónde son?
- ¿Con quién puedo contar (o, hay alguien del pasado con quien yo sienta que puedo contar)?
- ¿Quiénes en mi vida son personas como mentores/maestros/proveedores de servicios? ¿Cómo los conozco y cómo me encontré con ellos?
- ¿Quiénes son mis médicos, dentistas, consejeros, etc.? ¿Dónde se encuentran? Marcar los que me gustan.
  - ¿Qué me gusta y qué no me gusta sobre ellos?



Tome un descanso o continúe... Puede hacer todas las secciones o una a la vez.

Es su decisión.

# Programar

Describe lo que hace ahora, lo que hace en un “día perfecto”.

Utilice otro papel si necesita más espacio.

Programación actual		Mi día perfecto	
Mañana		Mañana	
Tarde		Tarde	
Noche		Noche	
Horario nocturno		Horario nocturno	
Posibles preguntas para agregar información: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿A qué hora me levanto?</li> <li>✓ ¿Cuál es mi rutina en la mañana?</li> <li>✓ ¿Dónde voy durante el día y qué hago en esos lugares?</li> <li>✓ ¿Cómo me muevo (traslado)?</li> <li>✓ ¿Cuándo llego a casa?</li> <li>✓ ¿Qué hago cuando llego a casa?</li> <li>✓ ¿Que como en el desayuno, en el almuerzo y en la cena?</li> <li>✓ ¿A qué hora me acuesto?</li> </ul>		Posibles preguntas para agregar información: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿A qué hora me levantaría?</li> <li>✓ ¿Saldría o me quedaría en casa?</li> <li>✓ ¿Qué haría para mantener mi día ocupado?</li> <li>✓ ¿Dónde iría y con quién?</li> <li>✓ ¿Cómo me movería (traslado)?</li> <li>✓ ¿Cuándo llegaría a casa?</li> <li>✓ ¿Qué comería y dónde?</li> <li>✓ ¿A qué hora me acostaría?</li> </ul>	



Tome un descanso o continúe... Puede hacer todas las secciones o una a la vez. Es su decisión.

# LUGARES

En la comunidad, lugares a los que voy por diversión (clubes, iglesias, sinagogas o mezquitas, grupos de jóvenes, etc.) y a los que voy por citas (médicos, dentistas, consejeros, etc.). Responda las preguntas de la derecha.



- Lugares a los que me gusta ir cuando no estoy en mi casa y por qué me gustan:

- Lugares a los que no me gusta ir y por qué no me gustan:






- Lugares a los que quiero ir a los que no voy o pienso que no puedo ir y por qué



Tome un descanso o continúe... Puede hacer todas las secciones o una a la vez.  
Es su decisión.

# Preferencias personales

Por cada línea, marque con una X los espacios a continuación: el artículo o la actividad, ¿le gusta, no le gusta, a veces le gusta o no sabe si le gusta? Recuerde que las preferencias cambian por lo que es buena idea mirar esta tabla (de vez en cuando) y asegurarse de que las respuestas sigan siendo las correctas.

	Me gusta 	No me gusta 	A veces me gusta  	No sé si me gusta 
Deportes: jugar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deportes: ver	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Música: tocar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Música: escuchar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arte: hacer artesanías/obras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arte: ver	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Teatro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Actividades al aire libre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lectura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Televisión	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Videojuegos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Computación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cocina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gimnasia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Probar cosas nuevas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estar con la gente que quiero	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estar con la familia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estar con mucha gente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estar solo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Escuela	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lugares ruidosos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lugares luminosos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lugares oscuros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Horas de la mañana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Horas de la tarde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Horas de la noche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comida picante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hamburguesas y papas fritas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pizza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chocolate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otros alimentos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<i>Other things I like (list below)</i>	<i>Other things I don't like (list below)</i>

- Si quiero agregar algo a lo que me gusta o a lo que no me gusta, lo escribiré aquí (por ej.: por qué me gusta o no me gusta algo o una historia acerca de algo que me gusta o no me gusta)
- Aquello para lo que es bueno:
- Mi mejor amigo, mi profesor o mentor, ¿para qué cosas diría que soy bueno?
- ¿Qué me gustaría intentar que nunca haya tenido la posibilidad de hacerlo?



# Sueños, deseos y preocupaciones (sobre el futuro)



La **casa de mis sueños**: describir o dibujar en el espacio a continuación:



El **trabajo de mis sueños**: describir o dibujar en el espacio a continuación:

# Sueños, deseos y preocupaciones (sobre el futuro)



Las **actividades de tiempo libre de mis sueños**: describir o dibujar en el espacio a continuación:



Mis **preocupaciones sobre el futuro**: describir o dibujar en el espacio a continuación:

# Elecciones

Cuando era joven, era normal que algunas decisiones las tomarán los adultos, como cuándo ir a dormir y dónde vivir. De todas formas, a medida que usted crece, es importante comenzar a tomar algunas decisiones por usted mismo para que, algún día, pueda tomar la mayoría de las decisiones por sí solo. Recuerde que incluso los adultos necesitan de la ayuda de amigos de confianza y familiares cuando toman importantes decisiones de vida, como comprar cosas costosas o decidir si toma o no un trabajo.

**¿Qué decisiones toma usted y cuáles las toman otras personas?** Marque en cada línea una X en los espacios apropiados en base a si la decisión la toma usted o si la toma otra persona. Luego, agregue decisiones adicionales que usted u otras personas toman, y que sean importantes para usted:

<b><i>Elección</i></b>	<b><i>Yo hago esta elección</i></b>	<b><i>Otras personas hacen esta elección</i></b>
<b><i>La ropa que uso</i></b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b><i>Lo que hago después de la escuela</i></b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b><i>Cómo paso los fines de semana y días libres</i></b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b><i>Lo que como</i></b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b><i>Con quién paso el tiempo libre</i></b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b><i>Qué tareas hago y cuándo las hago</i></b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b><i>Dónde vivo</i></b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b><i>Lo que aprendo</i></b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b><i>Cómo me traslado (auto, autobus, bicicleta, etc.)</i></b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b><i>A quién contacto de mi familia</i></b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b><i>Otra elección:</i></b>		
<b><i>Otra elección:</i></b>		



# Salud

Cosas que contribuyen a una buena salud y cosas que contribuyen a una mala salud



*¿De qué manera puedo estar más saludable o mantenerme saludable? (Las maneras son: tomar medicamentos si es necesario, hacer ejercicios, comer saludable, etc.).*

*¿Qué hace que no esté saludable?*

*¿Con quién puedo hablar sobre mi salud? ¿Dónde consigo información sobre mi salud?*

*¿De qué maneras puedo estar seguro en la comunidad y en mi hogar?*

*¿A quién puedo llamar o con quién puedo hablar si no me siento seguro?*



Tome un descanso o continúe... Puede hacer todas las secciones o una a la vez. Es su decisión.



- ¿A quién puedo pedirle que me ayude a tomar una decisión?

- ¿Cuáles son las decisiones que toman otras personas que yo quiero aprender a tomar?

# Hogar, trabajo y escuela

¿Qué funciona y qué no en el hogar, en el trabajo o en la escuela?

<b>At home, work, or school, I like (prefer) environments that (check one box in each row.) Then write other preferences at the bottom of the page.</b>			
Are Quiet	<input type="checkbox"/>	Are Loud	<input type="checkbox"/>
Brightly Lit	<input type="checkbox"/>	Dim/Medium or Low Light	<input type="checkbox"/>
Have a lot of people around (e.g. crowded)	<input type="checkbox"/>	Have not too many people around	<input type="checkbox"/>
I can be by myself	<input type="checkbox"/>	I have some people nearby	<input type="checkbox"/>
Have a lot of strong smells (smells that are pleasant – e.g. perfume, baking cookies, etc.)	<input type="checkbox"/>	No strong smells	<input type="checkbox"/>
Give me a chance to move around (i.e. are larger rooms)	<input type="checkbox"/>	Have me in one space (e.g. smaller rooms)	<input type="checkbox"/>
Give me many options of things to do (e.g. shorter activities, switching between activities)	<input type="checkbox"/>	Have one clear activity set up to do (e.g. longer, more involved activities)	<input type="checkbox"/>
I can work in a group	<input type="checkbox"/>	I can work alone	<input type="checkbox"/>
Allow me to meet new people (e.g. coffee shops, social parties, customer service jobs)	<input type="checkbox"/>	Allow me to be around people I know (e.g. small office jobs, activities with my family and friends)	<input type="checkbox"/>
With low music or talking in the background	<input type="checkbox"/>	Without low music or talking in the background	<input type="checkbox"/>
<b>List other preferences here:</b>			



Tome un descanso o continúe... Puede hacer todas las secciones o una a la vez. Es su decisión.



# EL PLAN

De toda la información en este libro, ¿qué es lo **más importante para usted**? Se pueden agregar como metas en su plan para la escuela o el hogar. Una vez que tenga metas, asegúrese de saber qué pasos necesitará seguir para alcanzar sus objetivos y cómo **USTED** puede continuar avanzando hacia sus metas (o con quién debe hablar para que las cosas estén en movimiento).

## Al mirar las respuestas de las páginas previas:

- ¿Hay cosas que hayan aparecido más de una vez? En caso afirmativo, detállelas aquí:
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ¿Hay cosas que me resulten más importantes que otras? En caso afirmativo, detállelas aquí:
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ¿Hay cosas que necesito aprender para estar más saludable y seguro en la comunidad o en mi hogar?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ¿Cuál es mi plan para el futuro?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Debe actualizar este plan con regularidad. ¿Con quién debo hablar si quiero hacer cambios en mi plan?

# Mi PLAN soñado

Aquí es donde escribirá aquello que lo acercaría a sus sueños o metas. Asegúrese de escribir quién será el responsable de hacer cada tarea y cuándo se debe hacer cada tarea (fecha límite). Es su plan, por lo que puede y debe hacer un seguimiento con el grupo para asegurarse de que se están completando las tareas. Complete esta página con metas. Puede agregar páginas.



Opciones/Tareas	Responsable/Asistente	Para cuándo (fecha límite)

**Ha terminado. Gran trabajo.** Siga trabajando en sus metas y agregue más. Explore su mundo y decida lo que quiere para su vida. *Rodéese de gente y cosas positivas porque usted lo merece.*

# Reconocimiento

El **Libro de planificación para *Mi Futuro* (*My Future Planning Workbook*)** se basa en el modelo de planificación centrado en la persona de BJ Stasio de la OPWDD, basado en el trabajo de [Dr. Beth Mount](#).

Cambios compilados con gratitud por parte de muchos colaboradores de Nueva York (por [Bonnie Smith](#), coordinadora del Programa por el bienestar del niño (Child Well-Being Program), Strong Center for Developmental Disabilities en la Universidad de Rochester) para la planificación centrada en la persona del proyecto de régimen de acogimiento familiar financiado por el NYSDDP. El libro de actividades está disponible en formato electrónico en [scdd.urmc.edu](http://scdd.urmc.edu).

Recursos adicionales: [OPWDD PCP Various Methodologies](#)