

En Familia: Trabajando Juntos para Desarrollar un Plan Esencial de Estilo de Vida

Este manual pertenece a:

3a Edición
Desarrollado por
© Smull, Allen, & Bourne, 2001

En colaboración con
Tri Counties Regional Center



Una Nota

Este manual solo puede ser reproducido por personas que están trabajando en el desarrollo de un plan para un miembro de la familia. Esas personas que desean reproducirlo para otros usos deben de pedir permiso de Michael Smull o Allen, Shea & Associates.

Michael Smull
Support Development Associates
3245 Harness Creek Road
Annapolis, Maryland 21403
(410) 626-2707
FAX 626-2708
correo electrónico<mwsmull@cs.com>

Allen, Shea & Associates
1780 Third Street
Napa, CA 94559
(707) 258-1326
FAX 258-8354
correo electrónico<asa@napanet.net>

M. Smull and Friends página de la red<www.allenshea.com/friends.html>

Desarrollado por Michael Smull, Bill Allen, y Mary Lou Bourne

Adaptado de

¡Escúchame!

por USARC/PACE y Allen, Shea & associates en colaboración con Michel Smull, Steve Sweet, Claudia Bolton y Pam Lopez Greene

Tu Pasaporte Personal

por Allen, Shea & Associates

Revisando Planes Esenciales de Estilo de Vida: Criterio para mejores planes

por Micheal W. Smull, Helen Sanderson, & Susan Burke Harrison



Índice

	Página
Un Mensaje a las Familias _____	5
Bienvenidos a la lista de correo electrónico de ELP _____	7
Una lista de artículos para Desarrollar un Plan _____	8
Etapa 1 - Piensa en lo que quieres aprender _____	10
Etapa 2 - Recaudando información _____	11
Etapa 3 - Desarrollando un primer plan _____	12
Etapa 4 - Aprendizaje continuo _____	16
Etapa 1 _____	19
Piense en lo que quiere aprender _____	21
Aprendiendo a quien hablarle _____	23
Mapa de relaciones _____	24
Cosas para resolver _____	25
Etapa 2 - Recaudando Información, Parte Uno _____	27
Aprendiendo de un miembro de tu familia _____	29
¿Cuales son tus mejores cualidades? _____	30
¿Qué le gusta hacer? _____	32
El día de la semana _____	34
¿Qué es diferente del fin de semana? _____	38
Parte Dos _____	41
Platicando con personas que conocen y quieren _____	43
Entrevistas Individuales (3 series) _____	47
Más información _____	53
¿Cuáles son unas cosas estupendas de esta persona? _____	54
¿Cuáles son las cosas que le gustan hacer a el o ella? _____	56
El día de la semana _____	58
¿Qué es diferente del fin de semana? _____	62
Costumbres positivas _____	66
Escúchame comunicarme _____	72

	Página
Etapa 3 Desarrollando un Primer Plan _____	77
Usando lo que has aprendido para redactar un primer borrador _____	79
Sección Administrativa _____	80
Mapa de relaciones _____	84
Creando la sección "reputación positiva" _____	86
Creando la sección " características de personas que son pagados o son voluntarios" _____	92
Creando la sección "lo que otros necesitan saber y hacer" _____	94
Sección de "como mantener a _____ saludable y seguro" _____	96
Etapa 4 Aprendizaje Continuo _____	99
Aprendizaje continuo y usando lo que has aprendido _____	101
Actuando en lo que se ha aprendido _____	103

Parte 2 - En Familia: Trabajando Juntos: Ejemplarios

Nota: Este manual se debe usar mientras se lean los ejemplarios. Los ejemplarios se pueden encontrar a www.allenshea.com. Cuando llegue a la página de la red, haga *click* en **M. Smull and Friends** y busca los ejemplarios.



Un Mensaje para Familias

Este manual se ha estado desarrollado para ayudarla desarrollar un plan esencial de estilo de vida con el miembro familiar. Debe tener una copia de uno o más ejemplos con el manual y debe tener una persona que tenga entrenamiento en desarrollar un Plan Esencial de Estilo de Vida con quien puede trabajar. Los ejemplos se pueden encontrar en la red a www.allenshea.com/friends.html. Si necesita ayuda en el desarrollo de su plan, trate de suscribir a la lista de correo Familias *ELP* (vea las instrucciones abajo). Si necesita ayuda adicional, y no puede descargar una copia del ejemplo o necesita alguien con quien trabaja, comuníquese con uno de nosotros (llame, mande un fax, deje una nota, o manda un correo electrónico). Le mandaremos un plan o trataremos de ponerle en contacto con alguien que pueda ayudar.

Si esta usando este proceso para conseguir servicios para el miembro familiar, quizás le ayudaría pensar en esto como un proceso de 3 pasos-

1. Descubriendo y describiendo lo que es importante para su miembro de la familia en la vida cotidiana y que deben de saber o hacer otras personas para poder conseguir lo que es importante para ellos y quedarse sanos y seguros (desarrollando un plan).
2. Usando lo que se aprendió para examinar como implementar el plan-para explorar el mundo de posibilidades y decidir cuáles son las mejores opciones. (Asegurándose de buscar más allá de lo que está disponible localmente).
3. Poder hacer realizar cerca de dónde vive las opciones que seleccionó.

Este manual le puede ayudar con parte 1. No es diseñado para ayudarle con las próximas 2 partes. Es una buena idea pensar en las otras 2 partes mientras desarrolla un plan. Sin embargo, también es provechoso terminar el plan antes de pensar en como se deben de ver los apoyos y servicios. Si necesita más ayuda de lo que está disponible localmente, o si nada más quiere ver como han estado las experiencias de otras familias, ponga su nombre en la lista de correo ELP por los siguientes pasos:

1. Usando su correo electrónico, haga un mensaje nuevo;
2. En el espacio *send to* (mande a), escriba **listproc@lists.cc.utexas.edu**
3. En el texto de su mensaje, escriba-
subscribe elpfamilies Nombre y apellido
(ejemplo: subscribe elpfamilies Pancho Villa)

4. Recibirá un correo electrónico con instrucciones sobre como usar la lista de correo (ejemplo: recibir resúmenes, desuscribirse) y al fin del mensaje encontrará una nota de bienvenida de parte de Shelly Dumas (nuestro líder valiente de la lista de correo) y Michael. Encontrará ese mensaje en la siguiente página.

Si necesita ayuda con las siguientes 2 partes del proceso pídale con confianza. Hay unos ejercicios que hemos desarrollado que pueden ayudar a averiguar lo que sea posible (que le podemos mandar) y hay otras personas que pueden ayudar. También puede usar la lista de correo para pedir ayuda. Favor de estar conciente de que la mayoría de los sistemas allá no demuestran mucha interés en familias ni individuales. Sus esfuerzos en conseguir lo que tiene razón para su miembro de familia creará parte de la presión necesaria para hacer cambiar el sistema.

Ideas para usar este manual

Este manual es largo porque quisimos que todos pudieran de poder usarlo con un mínimo de ayuda. Una manera para manejarlo es:

- Sacar la lista de artículos (página 8 a 15) y leerla bien. Use la lista mientras está trabajando por este manual.
- Haga suficiente para tener un buen inicio (un primer plan) y luego agréguele cuando tenga tiempo.
- Alea los ejemplarios. Busque las partes de los planes que le ayudará con las asuntos que está enfrentando y ayudarle entender como se podría ver el plan que está usando.
- Algunas partes del desarrollo de un plan pueden ser difíciles o confusas. Si no sabe que hacer, pida ayuda.

Esta es la tercera edición de este manual. Lo vamos a revisar otra vez y agradeceríamos su ayuda. Favor de mandarnos sus ideas. Use la lista de correo, mándenos mensajes electrónicos, mande un fax o una llamada por teléfono. No olvide decirnos como le ayudó y como lo podemos mejorar.

Michael Smull, Bill Allen and Mary Lou Bourne



Bienvenidos al ELP (Planificación esencial de estilo de vida) Lista de correo de Familias

El propósito de esta lista de correo es darle el apoyo en el desarrollo y la implementación de los planes esenciales de estilo de vida que está haciendo con su hijo, hija, hermana o hermano. Si tienes cualquier pregunta, preocupación o comentario lo puede poner aquí al mandar un mensaje en el la lista de correo están dispuestos de dar respuestas, sugerencias o consejos. Este es un lugar para recibir y dar apoyo.

Favor de tener en cuenta que este es una lista de correo “no moderado” y eso quiere decir que cada miembro del lista de correo puede decir lo que quiera. Tenemos el derecho de quitar cualquier persona de la lista de correo que lo está utilizando con otras intenciones, pero no estamos anticipando hacer esto. Algunas personas que son entrenadores en la planificación esencial de estilo de vida también están en el lista de correo y a lo mejor les pueden ayudar con algunas preguntas.

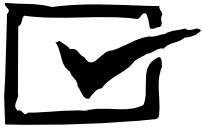
Hay que recordar las siguientes cosas para usar la lista de correo:

- Cuando marca **reply to a message** (responder a un mensaje) está mandando ese mensaje a todos. (Si quiere responder a una persona en particular, tiene que poner la dirección de correo electrónico de esa persona)
- Los consejos, respuestas y apoyo vienen de gente que no son pagados por su ayuda y lo que pueden ofrecer depende del tiempo disponible que tienen.
- Este es un lugar para conseguir apoyo, pero no espere de ofrecer apoyo. Algunos de los mejores consejos, respuestas y apoyo viene de personas que han tenido experiencias similares.

Esperamos que este lista de correo le provee con un lugar conseguir respuestas a sus preguntas y tener un diálogo con otros con asuntos parecidos. Los mantendremos informados de nuestro progreso.

Shelly Dumas and Michael Smull

P.D. Si todavía no ha visitado nuestra página web, visítelo a <www.allenshea.com>-
alomejor encontrará algunas repuestas a sus preguntas *con lo que ya ha puesto allí*.



Una lista de artículos para desarrollar un plan

El propósito de esta lista de artículos es ayudarle a usar el manual “En Familia: Trabajando Juntos”. Este manual debe ser usado mientras refiere a un ejemplario de un plan. Si tiene una copia del manual sin un ejemplario, comuníquese con un de los autores para ayuda.) La lista de artículos le debe recordar de lo que se tiene que hacer y el orden en que lo debe hacer. Mientras usa la lista de artículos, recuerde que es solamente un grupo de sugerencias. Cuando una sugerencia no tenga sentido para la persona o la situación, haga lo que tenga sentido.

Piénselo como un proceso que tiene 4 pasos sencillos:

- 1. Pensar en lo que quiere aprender**
- 2. Buscar información**
- 3. Hacer un primer plan**
- 4. Apuntar el aprendizaje continuo y usar lo que se ha aprendido**

Recuerde que no tiene que desarrollar un plan “perfecto”. Nada más está desarrollando su primer plan. El primer plan que desarrolla con su familia debe describir:

- de qué ha aprendido-
 - que es importante para la persona, y
 - que deben saber otros para poder apoyar la persona
- debe ser mejor que lo que tenía antes
- no debe hacer daño, en el sentido que-
 - ayudará a mantener y mejorar las relaciones que ya existen,
 - habla respetuosamente a los temas importantes de salud y seguridad; y

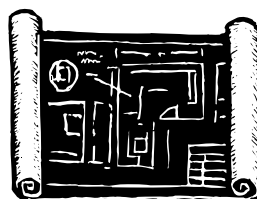
- Refleja un compromiso a-
 - Actuar en lo que se ha aprendido y
 - Continuar a aprender.

El propósito de un plan escrito es apuntar lo que hemos aprendido y describir lo que vamos a hacer con el aprendizaje. El primer plan debe ser visto como una esquema para el aprendizaje continuo-

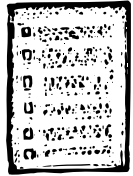
- Incentivo para escribir el plan debe ser proveído
- El plan debe tener un espacio para apuntar todo el aprendizaje
- Lo que está escrito en el plan se tocará frecuentemente para que los que están escribiendo en el plan se sientan que su aprendizaje se reconozca.
- Para planear con mejores resultados hay que enfocarse en lo que ya se ha aprendido o lo que se tiene que aprender

Si quiere que otros escriban en el plan debe ser “fácil” hacerlo. Aparte de dejar un espacio en donde escribir, también debe haber una manera para que los otros puedan aprender fácilmente. Si pone toda la información que ha recaudado en su primer plan, ya no tendrá que escribir hasta que la persona intente hacer algo nuevo o cambie sus preferencias. No trate de aprender todo de lo que los demás ya saben.” Aprenda suficiente para crear una esquema donde otros pueden escribir lo que saben.

Una excepción a esta “regla” ocurre cuando usted. (y tal vez 1 o 2 otros) sean los únicos que saben como apoyar a su hijo o hija. En este caso, va a tratar de escribir todo lo importante que ha aprendido como una garantía. Recuerde que no tiene que escribir todo en una vez. Escriba suficiente para empezar y crear su propia manera para aprender. Esté conciente de lo que es importante para la persona y lo que otros deben de sabe o hacer.



Etapa 1-Piense en lo que quiere aprender



- ¿Qué quiere que el plan cumpla?

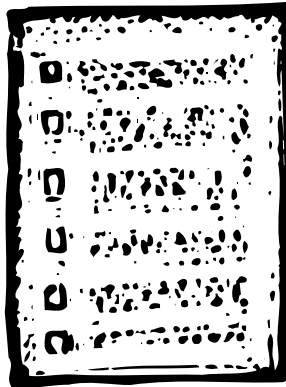
- ¿Cómo puede participar mejor la persona con quien está planeando en el desarrollo del plan?

- ¿Cómo asegurar que el proceso sea respetuoso a la persona con quien está planeando?

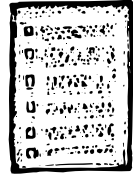
- ¿Quién más necesita participar / estar de acuerdo para la implementación del plan?

- ¿Quién sabe que se necesita para estar feliz el miembro familiar?

- ¿Quién entiende los asuntos de salud y seguridad (si hay) que tiene el miembro familiar?



Etapa 2-Recaudar información



Aprendiendo con quien hablar

- Haga un “mapa de relaciones” sencillo con la persona (si su miembro de la familia no se comunica con palabras, hágalo como piensa que la persona lo haría. Pregunte a otros cercano a la persona si la información es correcta)

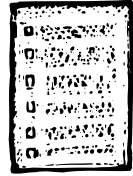
Aprendiendo de su miembro de la familia

- Cosas estupendas acerca de usted
- Qué le gusta hacer (cosas favoritas / lo que no le gusta hacer)
- Las hojas de información mejor / peor día entre semana
- Las hojas de información mejor / peor fin de semana
- El cuestionario de costumbres positivas

Aprendiendo de la gente que conoce la persona

- Aprendiendo a quién escuchar: usando “Hablando con gente que conoce y quiere: una entrevista individual”
- Las preguntas de “poder sin limite”
- Cosas estupendas acerca de ti
- Qué le gusta hacer (cosas favoritas / lo que no le gusta hacer)
- Las hojas de información mejor / peor día entre semana
- Las hojas de información mejor / peor fin de semana
- El cuestionario de costumbres positivas
- La *tabla de comunicación* (cuando una persona no usa palabras para hablar o se comunica en unas maneras no típicas)

Etapa 3-desarrollar un primer plan



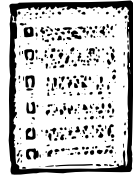
Usando lo que ha aprendido para escribir un primer borrador

- Lea las respuestas a las preguntas “le gusta más”, “admira más”, y “cosas estupendas acerca de usted” para ver cuales respuestas deben estar en la cosas estupendas.
- Revise el mapa de “gente” o relaciones para ver quien es importante para la persona y que tan importante es.
- Revise la información de costumbres positivas, cosas favoritas y mejor / peor día y pregunte que es importante para la persona y qué tan importante es cada cosa.
- Lea las respuesta a las preguntas “poder sin límites” y pregunte cuáles cosas o personas deben de estar presente o ausente en la vida de la persona y qué tan importante son esas cosas / gente.
- Busque un acuerdo entre la gente que ha entrevistado. Donde están de acuerdo, puede tener más confianza que la información sea correcta.
- ¿Con quién necesita hablar / conseguir información todavía? ¿Qué es la manera más fácil de conseguir la mejor información?
- ¿Cuáles preguntas tiene todavía? ¿Cuáles asuntos todavía no se han resuelto? Haga un a lista de todo que tiene que resolver.

No se olvide de:

- Separar lo que es importante para usted de lo que es importante para la persona.
- Incluir lo que debe estar ausente en la vida de la persona y que es que no le gusta.
- Incluir las costumbre / rutinas donde alguien necesita mucha ayuda para completar algo y no puede comunicarse como quiere que le ayude.
- Crear una sección “pública” y “privada” en el plan si hay información que le persona no quiere que todos sepan.

Ir del primer borrador al primer plan



- Cuando tenga del primer plan borrador que crea que tenga los requisitos del criterio pídale a alguien con que usted se sienta a gusto que lea el plan para ver que tan claro está escrito.
- No olvide de repasar su primer borrador con la persona

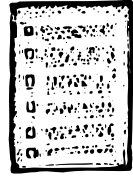
Las reglas en general para el siguiente borrador son:

- Use ideas completas pero no tienen que ser oraciones completas;
- Use lenguaje sencillo y cotidiano y no términos especiales o habla especializada
- Asegúrese que cada punto en la lista tenga suficiente detalle y/ o ejemplos que alguien nuevo en la vida de la persona entendería lo que quería decir.
- No debe de haber largas listas de puntos; los que van juntos deben estar en el mismo grupo con un espacio entre los grupos; y
- Grupos de 4 o más puntos deben tener un título y los demás siguen como puntos

Reglas para seguir en la sección de redacción del plan

- En la sección **administrativa** (o hoja de título) el lector debe aprender:
 - ¿De quién es el plan?
 - ¿Cuándo fue hecho?
 - ¿Qué es el propósito del plan?
 - ¿Quién contribuyó?
 - ¿Quién falta de contribuir? y
 - ¿Qué más se requiere?

La lista **reputación positiva** es una lista de que le gusta y que admira de la persona.



- Debe poner en la lista las cosas que nos gustaría o admiraríamos de una persona de más o menos la misma edad.
- No se debe de incluir las cosas que solamente decimos acerca de personas discapacitadas o que sea “alabanza falsa”.
- Donde hay 6 o más puntos en la lista deben estar en el mismo grupo para que sean más fácil de leer y comprender.

¿Qué es importante para la persona? Estas 2 o 3 secciones describen que es lo que la persona cree que es importante para él o ella.

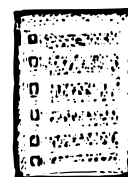
- No debe de incluir los *puntos* que otros piensan que deben ser importante para la persona. (Estos son puntos que son importantes para la persona y se pueden usar en la próxima sección.
- Solo debe de incluir aquellos puntos que la persona nos dice que son importantes (con palabras o conducta).

Estos deben de incluir lo que la persona ve como importante en-

- Relaciones,
- Cosas que hacer,
- Lugares en donde estar,
- Costumbres y rutinas,

En la sección “**características de personas que apoyan mejor**”, el lector aprende acerca de quien debe de estar trabajando con su miembro de la familia. ¿Cuáles son las características que debe de buscar? Por ejemplo, la sección de Catherine incluye: “le gusta ser juguetona; y a gusto con compartir espacio personal. Estos son puntos que la persona de apoyo debe de “tener” y algo que no se puede “enseñar”.

□ En la sección de apoyo **lo que otros necesitan saber o hacer** el lector aprende lo que otros necesitan saber o hacer:



- Para que la persona tenga lo que es importante para él o ella; y
- Lo que es importante para él o ella; con
- Lo que es importante para lo que se está observando en el contexto de lo que es importante para él o ella ; para que
- Haya un buen balance entre lo que es importante para la persona
- Si la persona tiene problemas de salud o seguridad, uno debe de crear una sección aparte que describe en detalle lo que otros necesitan saber o hacer para mantener a él o ella saludable y seguro.
- Esta sección del plan está escrita con suficiente detalle para que aquellos responsables por proveer el apoyo lo entiendan bien.

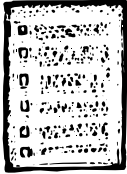
□ La sección de puntos que tiene que averiguar es una lista de preguntas que se tiene que mantener al corriente o problemas que necesitan ser resueltos. El propósito es para ayudarle a:

- Apuntar problemas que no quiera que se les olvide a otros.
- Apuntar preguntas que usted sabe que necesitan una respuesta, pero que no le dificulte con escribir el “Primer Plan”; y
- Piense en lo que le pueda ayudar con problemas complejas o complicadas.

□ El plan de acción (si necesita uno) debe de describir quien se encarga de que para ayudar a las personas aproximarse hacia a una vida que quieren tener y mantenerlos saludables y seguros. La mayoría de veces describe lo que necesita ser conservado y también lo que se cambiará. El lector debe saber:

- Lo que va a suceder,
- quien es responsable,
- la fecha en que va suceder, y
- como sabrá que sucedió.

Ejemplo de un Formato de Plan de Acción		
¿Qué?	¿ Quién?	¿Para cuándo?
¿Cómo vamos a saber que sucedió?		



Etapa 4 - Continuando el aprendizaje y usando lo que ha aprendido

Continuando el aprendizaje y apuntando lo que ha aprendido-

- ¿Quién más necesita contribuir? ¿Cuál manera es mejor y más sencilla de obtener sus contribuciones? Algunas de las sugerencias mencionadas abajo podrán ayudar. Recuerde que solo puede utilizar uno o combinarlos-
 - Continuar a entrevistar a las personas
 - Mandar unas de las páginas de adquirir información de este manual
 - Mandar partes del plan borrador en que ellos puedan escribir
 - Tener una junta de adquirir información

- ¿Cómo va a apuntar el aprendizaje continuo? Las personas cambian y nuestro conocimiento de ellos es más profundo en cuanto pasa el tiempo. Necesita tener una manera sencilla de apuntar este aprendizaje o se perderá. Piensa en las personas que van estar aprendiendo y cual o cuales maneras de apuntar serán más fácil para ellos. Mira las maneras apuntadas abajo y piensa en que funciona mejor para usted.
 - En cuanto aprenda nueva información, apuntalo en el espacio blanco al lado derecho del plan. (O crea un plan con el formato de la computadora.¹) Apunta preguntas en el lado derecho del plan, donde piense que haya aprendizaje que lograr. Haga múltiple copias del plan y pídale a los que están involucrados que escriban sus impresiones del plan. Junte las copias y escriba lo que se aprendió en el lado que está escrito a máquina.

1 El formato computarizado para anotar el aprendizaje fue desarrollado por Oregon Technical Assistance Corporation (OTAC) en asociación con los autores. Esta disponible de parte de los autores o OTAC. La información para contactar a los autores se encuentra al principio del manual, para contactar a Barrie en OTAC (503-365-9943, ext. 22) o correo electrónico bbrewer@otac.org.

- Reparta copias del plan a las personas que van estar aprendiendo, con preguntas escritas en ellas. Entrevístelos y haga apuntes y escribalos en el plan.
- Tenga juntas de vez en cuando con esas personas que quieren a la persona y pregúntales que es lo que aprendieron. Apunte y escriba lo que se aprendió en el plan.

Usando el plan (actuando en lo que se aprendió)

El propósito de desarrollar un plan es para ayudar a la persona encaminar hacia la vida que quieren tener mientras enfrentan cualquier problema de salud o seguridad. Para las personas que no están recibiendo servicios pagados este proceso puede ser muy informal. Para las personas que reciben servicios pagados el proceso de planear y revisar frecuentemente tiene requisitos federales y del estado. Mientras tanto los planes esenciales de estilo de vida pueden ser (y están) escritos para satisfacer estos cambios y usualmente se requieren añadidos. Cada agencia también tiene su propio formato de planear y desarrolla y pone al corriente los planes a través de un proceso de junta formal². Sin embargo, indiferente al proceso, cualquier junta de personas quienes están mirando hacia al futuro deben de tratar de contestar las siguientes preguntas. Desde la última vez que nos juntamos-

- ¿Qué hemos aprendido?
- ¿Qué hemos intentado?
- ¿Qué más podremos intentar?
- ¿Qué más necesitamos aprender?
- ¿Qué necesitamos hacer la siguiente vez?

² Todas las agencias tienen sus propios formatos para planear. La mayoría de las agencias están disponibles de usar la información en el plan de vida esencial para ayudar a determinar como apoyar a alguien. Sin embargo todas las agencias usarán su propio formato de planear. Se ayudará el ver su reto como obtener que la agencia use el aprendizaje en vez de hacerlos que usen el formato.

En muchos casos se necesita un proceso que le ayuda a la persona a resumir lo que se ha aprendido y después describir lo que van a hacer con lo que han aprendido (esto se llama un plan de acción). Una manera de hacer una conexión del aprendizaje a la acción es de resumir lo que se ha aprendido en una sección que se llama “lo que tiene sentido y lo que no tiene sentido”. Después de que han repasado lo que han aprendido y lo que han intentado, se les pide desarrollar una fotografía” de donde están las cosas ahora.³ Para hacer esto se requiere dos destrezas distintas. Los participantes necesitan poder ver la situación actual desde las perspectivas de la persona, los que se les paga para apoyar (donde la perspectiva es diferente) y miembros de la familia. La segunda destreza es la habilidad de ver a fondo una situación para que ambas personas hagan sentido y lo que no tiene sentido se describe de cada perspectiva.

Finalmente se necesita un descripción de lo que se va a hacer para mantener aquellas cosas que si tienen sentido, *ayudar* con lo que no tiene sentido, y responder a las preguntas en” la sección de cosas que averiguar”. Esta descripción de actividades se llama plan de acción y se encuentra un formato en la computadora y al final del ejemplo del plan.

3 Una descripción más detallada de este proceso está disponible por parte de los autores.



Etapa 1

Piensa en lo que
quiere aprender

Piensa en lo que quieres aprender

En desarrollar planes esenciales de la vida uno está tratando de contestar dos preguntas :

1. ¿Qué se requiere para que mi hijo/a sea feliz? y
2. ¿Dentro del contexto de ser feliz como mantener que sea saludable y seguro?

Estas son preguntas sencillas pero tienen respuestas complejas. Algunas de las cosas que nos hacen sentir feliz son peligrosas o no saludables. Sin embargo, si nos faltan aquellas cosas importantes en nuestras vidas diarias (una definición de felicidad) entonces nos prestamos a hacer cosas que no son seguras o saludables. Lo que esta tratando de encontrar y apuntar es un balance necesario entre ser feliz y sentirse seguro. El balance es diferente para diferente personas. Lo que se tiene que considerar también cambia con las circunstancias de la persona. Por eso es importante que uno piense en porque esta desarrollando el plan.

Algunas de las razones en general por las cuales familias quieren desarrollar un plan incluyen:

- Para ayudar con la transición de la escuela al trabajo
- Para describir lo que han aprendido los padres acerca de como ayudar a su hijo/a obtener lo que es importante para él o ella, mientras se mantengan saludables y seguros, como una protección, en caso de que le suceda algo a él o ella.
- Para ayudar con determinar cuales servicios y apoyos son adecuados y para usar el plan para pedirles a los que proveen servicios como lo van a proveer

Piense en la siguientes preguntas y tome unos minutos para contestarlas:

¿Qué es lo que quiere que el plan cumpla?

¿Cómo puede la persona con quien está planeando -participar mejor en el desarrollo del plan?

¿Cómo asegurar que el proceso sea respetuoso a la persona con quien está planeando?

¿Quién más necesita participar / estar de acuerdo para que se realice el plan?

¿Cuál persona sabe lo que necesita para ser feliz el miembro familiar?

¿Quién entiende los asuntos de salud o seguridad (si hay) que el miembro familiar tiene?

Aprendiendo con quien hablar

La manera más fácil para aprender con quien hablar es hacer un mapa de relaciones con la persona. El mapa de relaciones¹ más sencillo se encuentra en *Listen to me o Helping people leave institutions: a blueprint for essential lifestyle planning*.² En la página que sigue se encuentra un mapa de relaciones un poco más compleja (desarrollado por Louisa Hext y Leah Holden)³.

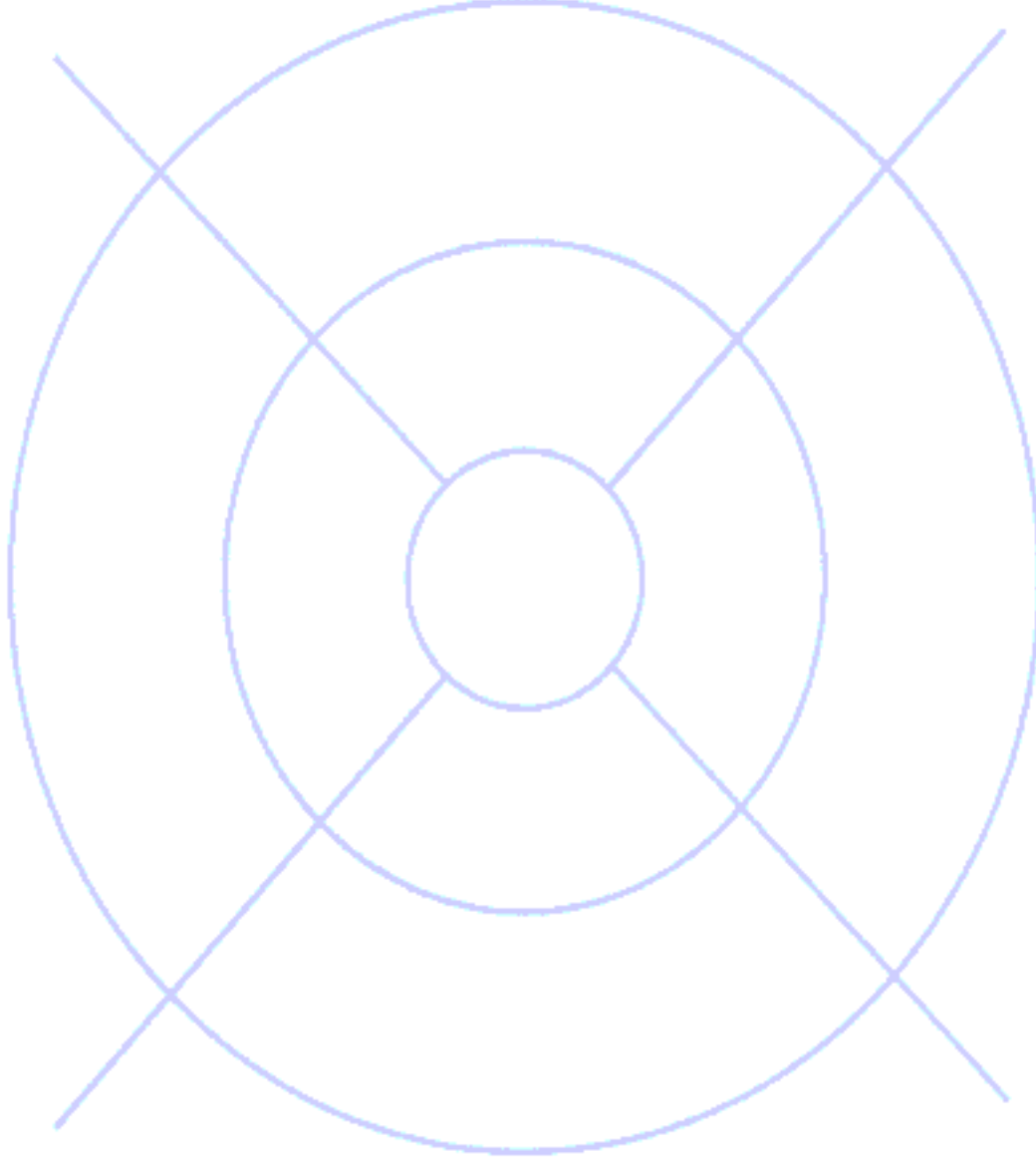
Escriba el nombre de la persona en el centro. En el próximo círculo escriba los nombres de las personas más cercanas a la persona. Recuerde que estas personas pueden incluir o no incluir los que pasan más tiempo con la persona, son las personas con quien la persona se siente más íntima (las personas quien quiere, buenos amigos). En el próximo círculo incluya a las personas que son menos íntimas con la persona (amigos, las personas con que tiene mucho afecto por). En la parte de afuera incluya a las personas que son amistades, o parientes con que la persona no se siente íntima. El personal que trabaja con la persona se puede incluir en cualquier de estos círculos. Pregúntele al miembro familiar como se sienten con estas personas. Divida los nombres in 4 grupos:

- *Familia* - las personas que son parientes con su miembro de la familia
- *En casa y apoyos* - personal pagado o personal voluntario, que no son familia, que proveen apoyo en casa o en la comunidad
- *Amigos*, - las personas que su miembro de la familia ve como amigos, (que no están incluidos en la lista de casa o comunidad)
- *Trabajo / escuela* - personal pagado o personal voluntario que proveen apoyo en el lugar donde su miembro de la familia pasa el día

Por favor tome en cuenta que algunas personas tienen más de un papel (por ejemplo: son amigos y se les paga para proveer apoyo) deben de estar en una sola lista. El propósito del mapa es de tener una manera rápida de ver a las relaciones y ayudarle con quien debe de hablar (quien debe de contribuir al plan).

-
4. Para información sobre un mapa de relaciones más completo y otros mapas vea All my life is a circle por Falvey, Forest , Pearpoint, y Rosenberg, publicado por Inclusion Press. Tienen una página en la red donde información sobre las publicaciones se pueden obtener (www.inclusion.com) También busque en publicaciones por John O'Brien, Connie Lyle O'Brien, y Beth Mount.
 5. Ambos *Listen to me* y *Helping people leave institutions: a blueprint for essential lifestyle planning* están disponibles de Allen Shea and Associates, teléfono 707 258-1326 o correo electrónico asa@napanet.net
 6. De la guía de maestros *It's My Life*(1996)

Familia



**Trabajo/
Servicios
durante el Día/
Escuela**

**Casa y Otros
Apoyos Pagados**

Amigos y Relaciones no pagados

Cosas Que Averiguar

Usa la hoja de cosas de averiguar para hacer una “lista de artículos” de todas las preguntas que se le vengan mientras está desarrollando un plan. Algunas de las maneras más comunes en que se usan en esta lista son-

- Como lista de recordatorios (por ejemplo: No se le olvide preguntar....)
- Como un lugar en donde escribir las cosas que no entiende, donde necesita más información
- Como un lugar donde anotar cosas con que está teniendo dificultades, donde ha escrito algo pero no está satisfecho

En cuanto se acuerde de cosas, y en cuanto resuelva problemas (o borrarlos si está trabajando en computadora)

Usa esta lista de esta parte del manual durante su trabajo para recaudar información y desarrollar un plan. Luego póngalo en el plan después de la sección de “como mantenerse saludable y seguro

Cosas Que Averiguar

Nombre: _____ Fecha: _____
Página ___ de ___



Etapa 2

Parte Uno

Recaudando
Información:
Aprendiendo del
Miembro de
Su Familia

Aprendiendo del miembro familiar

La persona más importante a quien escuchar es la persona con quien está haciendo el plan. La mayoría de los planes profesionales han sido hecho “para” la persona. Usted está haciendo el esfuerzo para hacer el plan “con” la persona. El siguiente material (de *Listen to Me / escúcheme*) le ayudará tener una conversación que empezará a decirle lo que es importante para la persona, sin hacer preguntas hechas de tal manera que sugieren la respuesta o que dirige la persona. Si la persona no usa palabras para comunicarse, todavía tendrá que pasar tiempo con esa persona para tener unas ideas de como contestaría estas preguntas. Después de pensar un rato en esta sección, siga a la tabla de comunicación. Luego siga con la sección titulada “aprendiendo de la gente que conoce a la persona.”

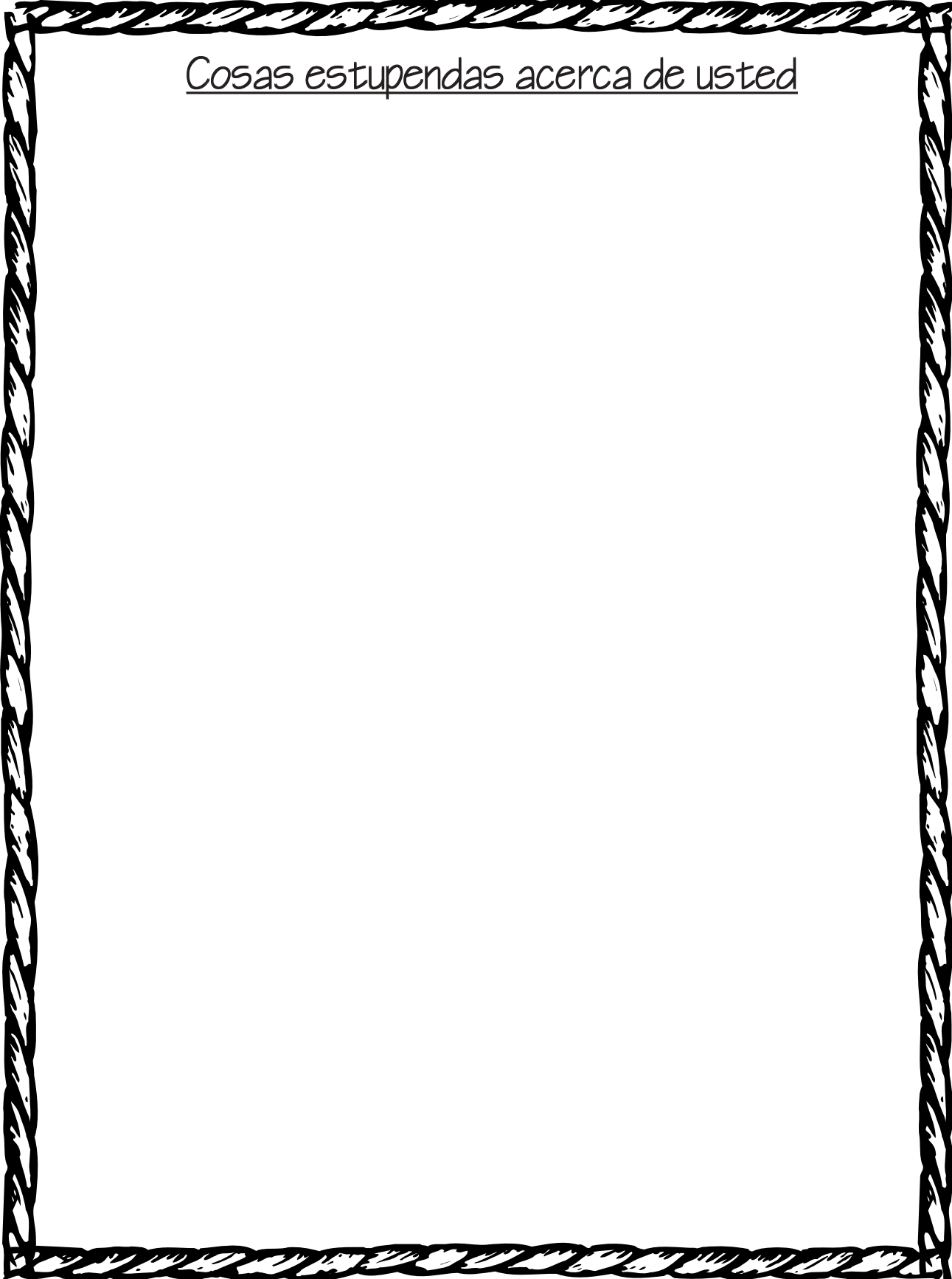


¿Qué son unas cosas
estupendas acerca de usted?

¿Qué son unas cosas estupendas acerca de usted? ¿Qué le gusta de si mismo? ¿Cuáles son las cosas que hace bien? ¿De qué está orgulloso? ¿Qué son unas cosas estupendas que dice la gente acerca de usted? ¿De qué le agradece la gente? A veces es difícil contestar estas preguntas. Le puede hacer las preguntas primero a un amigo o pariente.

Es importante pensar en estas cosas cuando está decidiendo que tipo de servicios y apoyos necesita y desea.

Cosas estupendas acerca de usted



¿Qué le gusta hacer?



Para ayudarle a empezar las listas, pregúntese a si mismo y a la gente que lo conoce a usted:

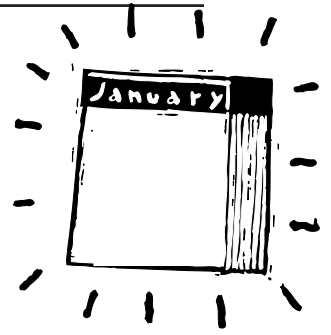
¿Qué le gusta hacer en casa? ¿En el trabajo? ¿En el programa? ¿En la escuela? ¿Para divertirse? ¿En su pueblo? ¿En las vacaciones? ¿Qué tipo de música le gusta? ¿Cuáles películas le gustan? ¿Qué tipo de comida le gusta? ¿Tiene pasatiempos? ¿Colecciona cosas? ¿Cuáles son las cosas que le gusta o no le gusta hacer? ¿Tenía una actividad que le gustaba hacer antes (como una clase o trabajo)?



Su lista de cosas favoritas

Cosas que le gusta o no le gusta hacer

Entre semana



Primero, ¿cómo es su mañana, de lunes a viernes, en este momento? ¿Qué hace cuando se levanta? ¿Qué desayuna? ¿A qué hora sale a trabajar? Luego, ¿cómo sería su mejor mañana de lunes a viernes? Si pudiera ser cualquier cosa, ¿cómo sería? Finalmente, ¿cómo sería su peor mañana de lunes a viernes? ¿Qué tipo de cosas lo hacen enojar, entristecer o frustrarse por la mañana? ¿Qué tipo de cosas le molestan cuando se levanta?

¿Cómo es su día de lunes a viernes, en este momento? ¿Qué hace primero cuando llega al trabajo o al programa? ¿Qué tipo de trabajo o actividades hace ahora? Luego, ¿cómo sería su mejor día de lunes a viernes? Si pudiera ser cualquier cosa, ¿cómo sería? ¿Qué tipo de actividades lo hace feliz? ¿Con quién las hace? Finalmente, cómo sería su peor día, lunes a viernes? ¿Qué tipo de cosas lo hacen enojar, entristecer o frustrarse por el día? ¿Cuáles lugares (o gente) le gustaría evitar?

Por último, ¿cómo es su noche, lunes a viernes, en este momento? ¿Qué hace cuando llega a la casa? ¿Qué hay de cenar? ¿Qué tipo de actividades hace ahora? Luego, ¿cómo sería su mejor noche de lunes a viernes? Si pudiera hacer cualquier cosa, ¿qué haría? ¿Qué tipo de actividades le hace feliz? ¿Con quién haría esas actividades? Finalmente, cómo sería su peor noche de lunes a viernes? ¿Qué tipo de cosas lo hacen enojar, entristecer o frustrarse por la noche?



El mejor día de la semana sería

Quando se levanta



Días entre semana ahora

Quando se levanta



El peor día de la semana sería

Quando se levanta



El mejor día de la semana sería

Durante el día



Días entre semana ahora

Durante el día



El peor día de la semana sería

Durante el día



El mejor día de la semana sería

Durante la noche

Días entre semana ahora

Durante la noche

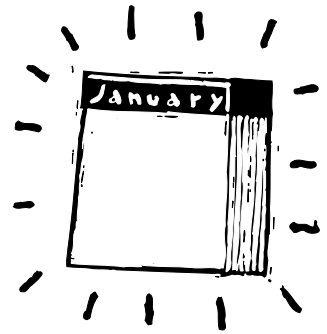


El peor día de la semana sería

Durante la noche



¿Cómo es diferente
el fin de semana?



Primero, ¿cómo es su sábado y domingo en este momento? ¿Hay algo diferente acerca de su fin de semana durante la mañana, en la tarde, o en la noche?

Luego, ¿cómo sería su mejor sábado y domingo? Si pudiera hacer cualquier cosa, ¿qué haría?

Finalmente, ¿cómo sería su peor sábado y domingo?



El mejor fin de semana sería



El fin de semana ahora



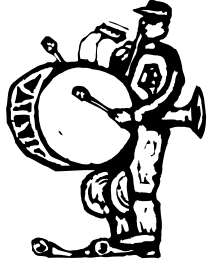
El peor fin de semana



Etapa 2

Parte Dos

Recaudando
Información:
Aprendiendo de la
gente que
conoce a la persona



Algunas ideas acerca de como hablar con la gente que conoce y quiere

Introducción

Antes de iniciar las conversaciones con la gente que conoce y quiere a su hijo o hija, debe de tener unas ideas acerca de lo que tiene que aprender. Por ejemplo, quiere aprender:

Quién y qué es importante a su hijo o hija-

en relaciones con otros y sus acciones;

en las cosas que hacer, cosas que tener;

en el ritmo o paso de la vida

en las costumbres positivas o rutinas.

Escuchando a otros

Cada persona con quien habla va a tener algo importante de contribuir o hacer y la mayoría serán participantes en el plan de su hijo o hija, si recuerde de:

Escuchar respetuosamente a lo que tiene que decir cada persona, y las preocupaciones que tienen acerca del futuro de su hijo o hija;

Mantenerlos informados y pedirles su participación durante el proceso de hacer el plan; y,

Donde hay desacuerdos o dificultades, pedirle su participación en resolver el problema.

Mientras platica con la gente le tiene que ayudar a presentar sus preocupaciones claramente (*lo más conciso posible*). Lo más general que sea la preocupación lo más difícil es responder. Por ejemplo, si una persona le dice que su hijo o hija es vulnerable y que está preocupado por su seguridad, trata de comprender que es lo quiere decir.

Recuerde que es una conversación no una entrevista

Aunque sea importante saber que quiere aprender también debe de estar listo para aprender cosas que no había esperado. Si nada más tiene una entrevista (con una lista de preguntas preparadas) aprenderá solamente lo que esperaba aprender. Si tiene una conversación (y escucha con cuidado) aprenderá cosas que son importantes y que nadie había sugerido antes. En cada conversación quiere evitar:

Preguntas con respuestas limitadas. Las preguntas a cuales contesta sí o no (Ej. ¿Es fácil llevarse bien con mi hija?) y preguntas donde tiene que escoger con una cosa u otra (Ej. ¿Piensa que mi hijo estaría más a gusto en una casa o un departamento?).

Preguntas que sugiere la respuesta (Ej. ¿Le ayudaría a mi hijo tener más oportunidades de hacer amigos?) Recuerde que a veces son sutiles las respuestas que indican este tipo de pregunta y que pueden ser señalado con una inclinación de la cabeza, un cambio en la voz, etc.

Preguntas donde la gente que está ansiosa de complacer simplemente voltean a ver a usted.

No es posible evitar todos estos tipos de preguntas en una conversación. Sin embargo, hay por lo menos tres maneras de limitar la importancia de estas preguntas. Estas 3 maneras de tener conversaciones son: linear, bifurcar , y vagar.

Linear

En la conversación linear no se hace preguntas de tal manera que sugieren las respuestas. Por ejemplo: ¿Cuándo mi hijo sella en la escuela, que le gusta hacer primero ? Y luego, ¿qué le gusta hacer? Trata de motivar a la persona con quien habla de contarle historias que ilustran que quieren decir acerca de su hijo o hija.

Bifurcar

La conversación que se bifurca empieza en la misma manera, repasando los tiempos y animando las historias que mejor ilustran el día bueno y el día malo. Sin embargo, en la conversación que se bifurca se busca oportunidades para que la persona cuente otras historias acerca de otras partes de la vida de su hijo o hija. El resultado es una conversación que se deriva de un punto en el tiempo y cambia un poquito hasta que termine esa línea de la conversación. En ese instante regrese a donde había empezado esa línea de la conversación. Por ejemplo, si la línea de la conversación empezó con el descanso en el trabajo y cambió a otra historia, al fin de esa línea de conversación, tiene que preguntar “¿y que pasó después del descanso?”

Vagar

Una conversación que vaga es la más natural y también la más difícil en vez de repasar los tiempos con alguien, empiece de donde su pregunta inicial los lleve. Entonces maneje la conversación para que escuche historias acerca de lo que es importante en la vida de su hijo o hija. Para tener una conversación que se desvía tiene que seguir platicando y repasar todos los puntos con el tiempo que les queda. Debe tener una idea de lo que quiere aprender mientras escucha algo imprevisto.

Con quien habla primero

El “mapa de personas” le ha dado una idea de con quien hablar. Ahora necesita decidir con quien va a hablar primero. Muchos de ustedes no tienen suficiente tiempo hablar con todos y nadie puede hablar con todos a la misma vez. Repase el “mapa de personas” para ver quien es la persona más cercana en cada área (familia, amigos, etc..) ¿Qué tan fácil sería hablar con esas personas y qué puede hacer para hacerlo más fácil para usted? Piénselo y escoja unas personas con quien empezar.

A quién escucha contra con quién habla

Lea las preguntas en las siguientes páginas. Le ayudarán escoger a quien escuchar (“hablando con la gente que conoce y quiere-una entrevista individual”) y que preguntar (poder sin límite, días peores / mejores y costumbres positivas). Las preguntas acerca de por cuanto tiempo ha conocido la persona y cuanto tiempo pasa con la persona le va a decir si la persona que está entrevistando ha pasado suficiente tiempo con la persona para conocerla. Las preguntas acerca de “gustos, que admira” y “diversiones” le dicen si la persona que está entrevistando tiene una conexión íntima con la persona. Si el individuo que está entrevistando no tiene una conexión íntima con la persona, no tiene la información que necesita acerca de lo que es importante para la persona. Esos individuos que no pasan mucho tiempo con la persona no tienen el tipo de información que está buscando. Sin embargo, todos que pasaron tiempo significativo con la persona y que tenían una conexión cercana podrían tener información importante que ofrecer.

Mientras decide a cuales individuos va a escuchar, tiene que decidir cuales preguntas les va a hacer?



- Les tiene que hacer las preguntas “poder sin límites” a los individuos que pasan tiempo con la persona pero no suficiente para poder decirle acerca de lo días mejores y peores (o por lo menos algo). Averigüe si ya saben las respuestas a una o más de las preguntas de costumbres positivas.
- Todos que pasan suficiente tiempo con la persona deben de contestar las preguntas “ poder sin límites” y luego pensar en todo el tiempo que pasa con la persona usando el formato mejor / peor día. Averigüe si saben las respuestas a una o más de las preguntas costumbres positivas.

Hablando con la gente que conoce y quiere:
Una entrevista individual



Nombre de la persona entrevistada:

¿Qué es su relación a mi hijo o hija?

¿Cuánto tiempo ha conocido a mi hijo o hija?

¿Por lo general, cuánto tiempo pasa con mi hijo o hija?

¿Qué le gusta más de mi hijo o hija?

¿Qué admira más de mi hijo o hija?

¿Cuándo fue la última vez que se divirtieron juntos? ¿Qué hicieron?

Otras notas:

Preguntas de poderes sin límites

Si se le diera poderes sin límites, autoridad y dinero para ayudar a “Memo” tener un buen día o una buena semana-

¿Qué haría?

¿Cómo sería el día/ la semana?

Para ayudarnos a aprender lo que no deben de hacer las personas y lo que debe estar ausente en la vida de la persona, ¿Qué haría que “Memo” tuviera un día/ una semana terrible? ¿Qué sucedería?

¿Cómo sería el día/ la semana?

Imagínese que hay una emergencia mientras está apoyando a “Memo” y tiene que salir de repente. La persona que va a tomar su lugar ha llegado y tiene dos minutos para darle consejos, sugerencias, o ideas para apoyar a “Memo”. ¿Qué le diría?

Hablando con la gente que conoce y quiere: Una entrevista individual



Nombre de la persona entrevistada:

¿Qué es su relación a mi hijo o hija?

¿Cuánto tiempo ha conocido a mi hijo o hija?

¿Por lo general, cuánto tiempo pasa con mi hijo o hija?

¿Qué le gusta más de mi hijo o hija?

¿Qué admira más de mi hijo o hija?

¿Cuándo fue la última vez que se divirtieron juntos? ¿Qué hicieron?

Otras notas:

Preguntas de poderes sin límites

Si se le diera poderes sin límites, autoridad y dinero para ayudar a “Memo” tener un buen día o una buena semana-

¿Qué haría?

¿Cómo sería el día/ la semana?

Para ayudarnos a aprender lo que no deben de hacer las personas y lo que debe estar ausente en la vida de la persona, ¿Qué haría que “Memo” tuviera un día/ una semana terrible? ¿Qué sucedería?

¿Cómo sería el día/ la semana?

Imagínese que hay una emergencia mientras está apoyando a “Memo” y tiene que salir de repente. La persona que va a tomar su lugar ha llegado y tiene dos minutos para darle consejos, sugerencias, o ideas para apoyar a “Memo”. ¿Qué le diría?

Hablando con la gente que conoce y quiere:
Una entrevista individual



Nombre de la persona entrevistada:

¿Qué es su relación a mi hijo o hija?

¿Cuánto tiempo ha conocido a mi hijo o hija?

¿Por lo general, cuánto tiempo pasa con mi hijo o hija?

¿Qué le gusta más de mi hijo o hija?

¿Qué admira más de mi hijo o hija?

¿Cuándo fue la última vez que se divirtieron juntos? ¿Qué hicieron?

Otras notas:

Preguntas de poderes sin límites

Si se le diera poderes sin límites, autoridad y dinero para ayudar a “Memo” tener un buen día o una buena semana-

¿Qué haría?

¿Cómo sería el día/ la semana?

Para ayudarnos a aprender lo que no deben de hacer las personas y lo que debe estar ausente en la vida de la persona, ¿Qué haría que “Memo” tuviera un día/ una semana terrible? ¿Qué sucedería?

¿Cómo sería el día/ la semana?

Imagínese que hay una emergencia mientras está apoyando a “Memo” y tiene que salir de repente. La persona que va a tomar su lugar ha llegado y tiene dos minutos para darle consejos, sugerencias, o ideas para apoyar a “Memo”. ¿Qué le diría?

RECUADANDO MAS INFORMACION
SOBRE EL ESTILO DE VIDA
DE SU HIJO O HIJA



¿Qué son algunas cosas
estupendas de esta persona?

¿Qué son algunas cosas estupendas de su hijo/ hija? ¿Qué les gusta a la gente de el o ella? ¿Qué admiran o les gusta de su hijo o hija? ¿Qué son algunas cosas que el o ella hace bien? Algunas cosas del cual está orgulloso/a? ¿Qué son algunas cosas simpáticas que dice la gente sobre este individuo?

Estos son datos importantes de las cuales pensar mientras está tratando de determinar que tipo de servicios o apoyos su hijo o hija quizás necesiten.

¿Que encontró?➔

Algunas Cosas Estupendas

¿Cuáles son las cosas que le gustan hacer a el o ella?



Para ayudarlo a empezar, puede preguntarle a su hijo/ hija y a las personas que lo/la conocen mejor:



¿Qué le gusta hacer? ¿en casa? ¿en el trabajo? ¿en el programa? ¿en la universidad? ¿para divertirse? ¿fuera de casa? ¿de vacaciones? ¿Qué tipo de música le gusta? ¿Qué tipo de películas? ¿Qué tipo de comida? ¿Qué tal diversiones?



¿Que encontró?➔

LISTA DE COSAS FAVORITAS...

LISTA DE COSAS QUE NO LE GUSTAN,
COSAS MENOS PREFERIDAS

Entre semana.



¿Cómo es una mañana típica de lunes a viernes para su hijo/ hija en este momento? ¿Qué es lo primero que hace cuando se levanta? ¿Qué desayuna? ¿A qué hora sale a trabajar? Luego, ¿cómo sería su mejor día de lunes a viernes? Si pudiera ser cualquier cosa, ¿cómo sería? Finalmente, ¿cómo sería su peor mañana de lunes a viernes? ¿Qué tipo de cosas lo hacen enojar, entristecer o frustrarse en la mañana? ¿Qué tipo de cosas le molestan cuando se levanta?

¿Cómo es un día típico de lunes a viernes en este momento? ¿Qué hace primero cuando llega al trabajo o al programa? ¿Qué tipo de trabajos o actividades hace ahora? Luego, ¿cómo sería el mejor día de lunes a viernes? Si pudiera ser cualquier cosa, ¿cómo sería? ¿Qué tipo de actividades lo/ la hacen feliz? ¿Con quién las hace? Finalmente, ¿cómo sería su peor día de lunes a viernes? ¿Qué tipo de cosas lo hacen enojar, entristecer o frustrarse durante el día? ¿Cuáles lugares (o personas) le gustaría evitar?

¿Cómo es una noche típica de lunes a viernes en este momento? ¿Qué hace cuando llega a casa? ¿Qué hay de cenar? ¿Qué tipo de actividades? Luego, ¿cómo sería la mejor noche de lunes a viernes? Si pudiera hacer cualquier cosa, ¿qué haría? ¿Qué tipo de actividades lo/ la hacen feliz? ¿Con quién las hace? Finalmente, ¿cómo sería su peor noche de lunes a viernes? ¿Qué tipo de cosas lo hacen enojar, entristecer o frustrarse durante la noche?

No haga **todo** de un día típico, entonces un día bueno, luego un día malo. Tome miradas “horizontales” de tiempo- ¿Cómo es una mañana típica, buena, y mala?

Sus Notas:

¿Que encontró?➔



El mejor día de la semana sería

Quando me levanto



Días entre semana ahora

Quando me levanto



El peor día de la semana sería

Quando me levanto



El mejor día de la semana sería

Durante el Día



Días entre semana ahora

Durante el Día



El peor día de la semana sería

Durante el Día



El mejor día de la semana sería

Durante la noche

Días entre semana ahora



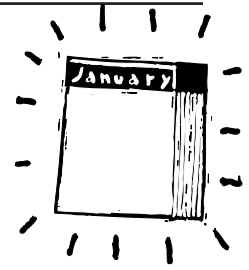
Durante la noche



El peor día de la semana sería

Durante la noche

El Fin de Semana



¿Cómo es una mañana típica el sábado y domingo para su hijo/ hija en este momento? ¿Qué es lo primero que hace al levantarse? ¿Qué hora es? ¿Qué desayuna? Después, ¿cómo sería su mejor mañana de sábado a domingo? Si pudiera ser cualquier cosa, ¿cómo sería? Finalmente, ¿cómo sería la peor mañana de sábado a domingo? ¿Qué tipo de cosas lo hacen enojar, entristecer o frustrarse en la mañana?

¿Cómo es un sábado y domingo típico este momento? ¿Qué tipos de trabajos o actividades ocurren ahora? Luego, ¿cómo sería el mejor día de sábado a domingo? Si pudiera ser cualquier cosa, ¿cómo sería? ¿Qué tipo de actividades lo/ la hacen feliz? ¿Con quien las hace? Finalmente, ¿cómo sería su peor día de sábado a domingo? ¿Qué tipo de cosas lo hacen enojar, entristecer o frustrarse durante el día? ¿Cuáles lugares (o personas) le gustaría evitar?

¿Cómo es una noche típica de sábado a domingo en este momento? ¿Qué hay para la cena? ¿Qué tipo de actividades? Luego, ¿cómo sería la **mejor** noche de sábado a domingo? Si pudiera ser cualquier cosa, ¿cómo sería? ¿Qué tipo de actividades lo/ la hacen feliz? ¿Con quien las hace? Finalmente, ¿cómo sería su peor noche de sábado a domingo? ¿Qué tipo de cosas lo hacen enojar, entristecer o frustrarse durante la noche?

Para recordar, recuerde de no tomar un sábado y domingo típico. Divida su día y pregúntese cual es la versión típica, mejor y peor.

No haga **todo** lo de un día típico, entonces la mejor y la peor. Tome miradas “horizontales” de tiempo- ¿Cómo es una mañana típica, buena, y mala?

Sus Notas:

¿Que encontró?➔



El Mejor Fin de Semana Sería

Cuando me levanto



Fin de Semana Ahora

Cuando me levanto



El Peor Fin de Semana

Cuando me levanto



El Mejor Fin de Semana Sería

Durante el día



Fin de Semana Ahora

Durante el día



El Peor Fin de Semana

Durante el día



El Mejor Fin de Semana Sería

Durante la noche



Fin de Semana Ahora

Durante la noche



El Peor Fin de Semana

Durante la noche

Información Adicional (si es necesaria) Cuestionario de las Costumbres Positivas

Las costumbres positivas nos ayudan a pasar el día y a marcar las ocasiones especiales. Para cada una de las preguntas siguientes, incluya todos los detalles posibles. No se limite por el espacio disponible, use hojas de papel adicionales. Recuerde que entre más ayuda física necesite una persona y mientras puedan hablar menos sobre sus necesidades de apoyo, se necesita más detalle sobre las costumbres positivas. Las costumbres positivas que describe el cuidado personal íntimo pueden formar parte de un plan “privado” que se mostraría solamente a ciertas personas.

1. Haga un lista de las costumbres de su hijo o hija. Ponga más atención en las costumbres al comienzo y al final del día. Todos tenemos actividades específicas que hacemos cada mañana, incluyendo cepillaron los dientes antes de bañarnos, en la ducha, antes de salir del baño, o después de desayunar, que forman parte de nuestros rituales y hábitos por la mañana.

Haga una lista de las rutinas por las mañana (al levantarse)-

Haga una lista de las costumbres de la noche (al acostarse)-

2. Haga una lista de las costumbres de transición de su hijo o hija- ¿Qué hace todos los días cuando llega al trabajo, a la escuela, o al programa de entrenamiento?
¿Qué hace al llegar a la casa del trabajo, la escuela, o el programa de entrenamiento?

Haga una lista de las costumbres al llegar al trabajo, la escuela, o el programa de entrenamiento-

Haga una lista de las costumbres al llegar a la casa-

3. Haga una lista de las costumbres semanales de su hijo o hija –

Haga una lista de las costumbres de los domingos (si hay una variedad de costumbres y rutinas, escríbalos todas)

Haga una lista de las costumbres semanales (amistades que siempre visitan, programas de televisión que siempre ve) –

4. Haga una lista de las costumbres que tiene su hijo o hija para celebrar o para sentirse consolado –

Indique como le gusta celebrar cuando algo bueno sucede.-

Indique como se consola cuando le sucede algo desagradable. ¿Qué hace para sentirse mejor?

5. Haga una lista de las costumbres de los días festivos –

¿Qué tiene que ocurrir para que se sienta que es el día de su cumpleaños?

¿Qué comida se tiene que preparar para cada día festivo?

¿Qué tiene que hacer el o ella durante los días festivos (por ejemplo, ir a ver las luces Navideñas?)




Escúcheme Mientras Comunico

Esta parte del manual está diseñado para apoyar a personas quienes no usan palabras para hablar, o quienes tienen dificultades en comunicarse con palabras. Esta sección también es útil para personas que si usan palabras para hablar, pero que son difíciles de entender. También para anotar como nos comunicamos con personas que tienen dificultad en entender lo que decimos.

El título **que está pasando** describe las circunstancias que parecen afectar lo que hace la persona. Por ejemplo, puede ser el lugar, las personas presentes, o la actividad que afecta el comportamiento de alguien. El título **(nombre de persona) hace** describe lo que hace la persona en términos que son fáciles de entender para un lector que no lo ha visto, pero todavía podría reconocerlo. Para personas donde hay algo difícil de describir (por ejemplo las expresiones de la cara), una foto o hasta una grabación en video podría ser preferida. El título **Pensamos que significa** describe el significado que la gente cree que existe. Es común que haya más de un significado por cada comportamiento. Cuando ocurra esto, todos los significados se deben listar. El título **Nosotros debemos** describe lo que hacen las personas que dan apoyo como respuesta a lo que la persona está comunicando con su comportamiento. Las respuestas bajo este título dan a un crítico prudente mucha información sobre como se percibe y se apoya a esta persona.

La páginas siguientes tienen unos ejemplos para ayudarle a empezar.

que está pasando	KD _____ hace:	Pensamos que significa	Nosotros debemos
<p>KD se acerca a un hombre</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Acerca su cuerpo hacia al de él ● Parece que intenta besar su cara 	<p>Ella quiere tener una relación</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Se asombra (mamá) ● Sugerirle que le de la mano ● Buscar maneras que ella pueda desarrollar una relación
<p>Cuando hay música con voz en la radio o la tele</p>	<p>KD hace gestos y tararea</p> 	<p>Estoy cantando</p>	<p>Cantar con ella</p> <p>Decirle que disfrutamos su canción</p>

Es más fácil empezar con lo que hace la persona, entonces seguir con lo que pensamos que significa, y después a lo que ocurre y lo que debemos.

que está pasando	KD <u> </u> hace:	Pensamos que significa	Nosotros debemos
KD está comiendo	Voltea su cabeza a un lado	Ya non quiere de comer	Guardar la comida
	Le da su cuchara	Dame de comer	Dame de comer
	Abre la boca insinuando que le de el bocado a ella	Necesito eructar	Esperar hasta que haya eructado antes de que coma mas

que está pasando

_____ **hace:**

**Pensamos que
significa**

Nosotros debemos

que está pasando

_____ **hace:**

**Pensamos que
significa**

Nosotros debemos



Etapa 3

Desarrollando un Primer Plan

Guiándose por lo que aprendió para escribir un primer borrador.

Observe todo lo que ha aprendido como su material de recurso que necesitará para escribir su plan. Revise todo lo que haya escrito. Use un marcador para recalcar, (o todo lo que le pueda ayudar) y marque las cosas que se acomodarán en secciones diferentes del plan.

Determine si utilizará un formato computarizado para escribir el plan esencial de estilo de vida o si usará las formas del manual. Si va a usar el formato de alguna computadora, ignore las formas del manual.

Independientemente del formato que use, desarme el manual y coloque cada página junto a la sección en que va a trabajar. La secuencia que nosotros sugerimos para completar la información continua. Mas, si usted cree o piensa en algo que quede en la sección que está trabajando, adelante, escríbalo en la sección antes de que lo olvide. También, tal vez mientras esté escribiendo pensará en otras cosas que necesite aprender, personas con quien necesita hablar o cosas que quiera averiguar. Guíese por su lista de **“Cosas para averiguar”** como lista circular. Finalmente, recuerde que éste es el primer borrador. No se preocupe si lo tiene o no lo tiene en la sección correcta o si lo ha dicho en la manera adecuada. Simplemente escríbalo y nos preocuparemos como se ve en la siguiente sección.

Empezando con su plan borrador

- La fecha inicial del plan es hoy.
- Después que haya terminado de escribir esta versión, regrese para hacer la tabla del contenido.

Un plan esencial de estilo de vida para _____

Fecha de plan inicial: _____

Fechas de revisión importantes:

Tabla del Contenido

Sección

Proposito de este plan

Gente involucrada en la vida de _____

Lo que a la gente le gusta y admira de Katherine: (Reputacion positiva de _____)

Lo que es importante para _____: Lo más importante

Lo que es importante para _____: Lo un poco menos importante

Lo que es importante para _____: Lo menos importante

Características de las personas que mejor apoyan a _____

Lo que la gente necesita saber y hacer para apoyar a _____

Cosas para averiguar

Como se comunica _____

Que suena logico y que no suena logico

Plan de acción

Pagona

Desarrollado por Michael Smull, Coorporación de Asistencia Tecnica de Oregon (OTAC), y la oficina de servicios de discapilidades (ODDS). El permiso para el uso en la planeación y entrenamiento asociado esta autorizado a culaquier proveedor de servicios en Oregon para el uso en sus servicios los cuales estan contratados por medio de ODDS. Los autores también brindan el permiso de usar este ejemplar a las organizaciones no lucrativas y gubernamentales para la planeación y propósitos de entrenamiento. Otros usuarios o usos necesitan ser autorizados por parte de Michael Smull o OTAC.

Nombre _____

Fecha: _____

Página de _____

Propósito del Plan

Observe lo que escribió en la sección de pensar antes de planear y describa aquí el propósito del plan.

Personas que contribuyeron

Quién ha sido entrevistado o va a ser entrevistado para ésta versión del plan. Apunte los nombres.

¿Quién más debe de contribuir?

¿Quién será entrevistado para las versiones futuras del plan?
Al grado que sepa escribir aquí los nombres.

Propósito de éste plan:

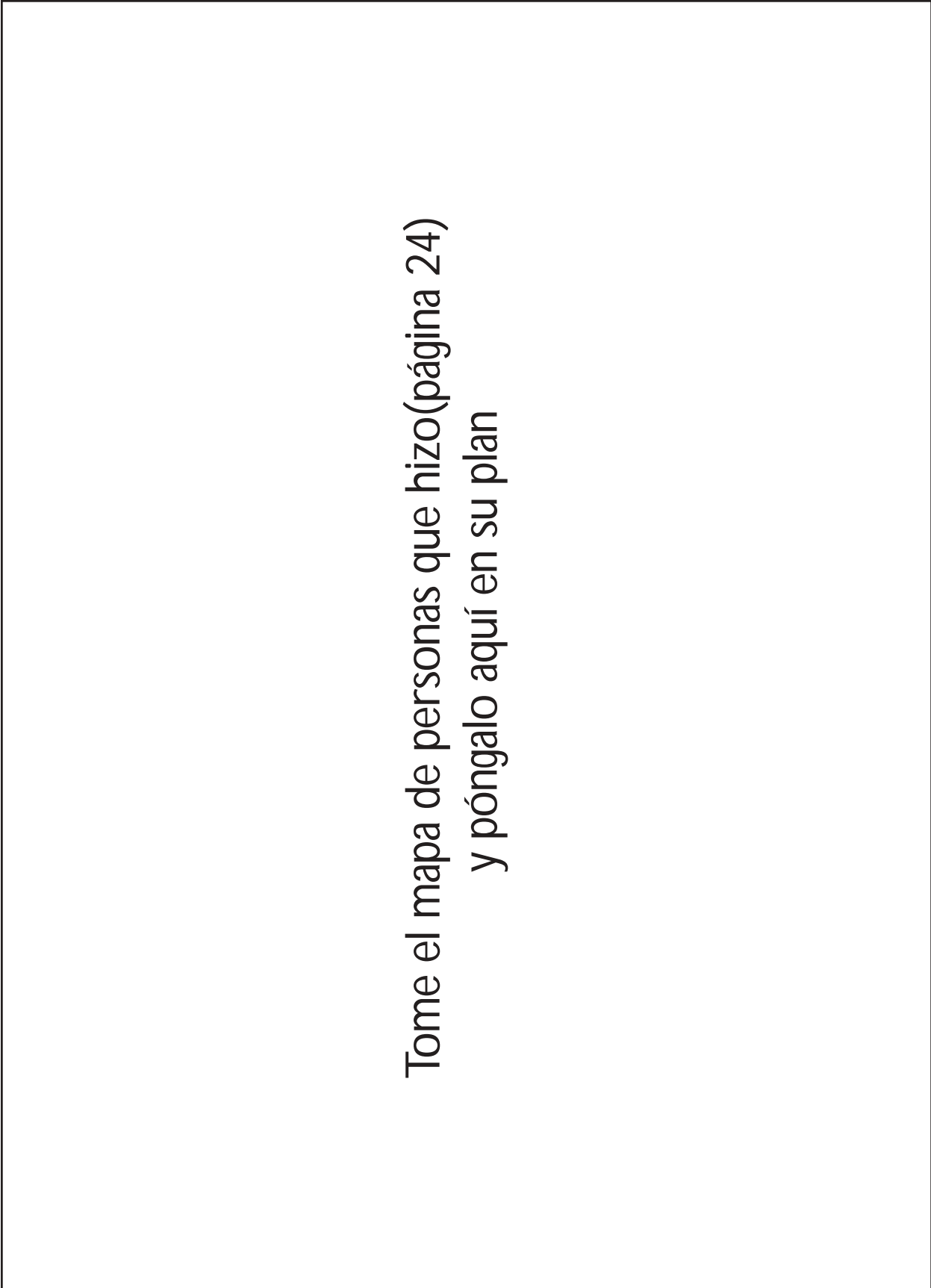
Personas que contribuyeron a éste plan(de nombres, relación y cuanto tiempo se conocen)

Aun, ¿a quien más se le debe pedir que contribuya?(de nombres, relación y cuanto tiempo se conocen)

Nombre_____

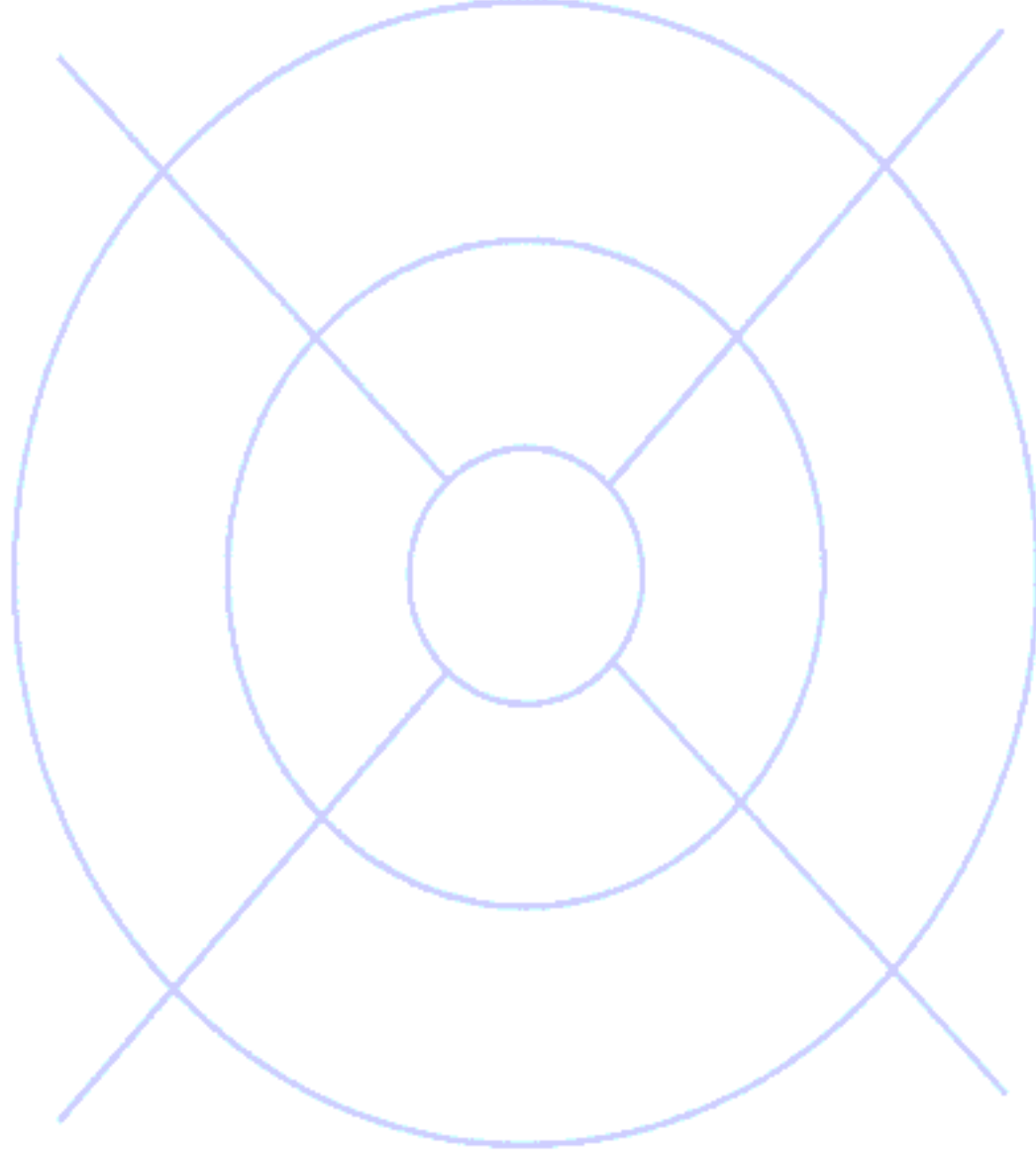
Fecha:_____

Página de__



Tome el mapa de personas que hizo (página 24)
y póngalo aquí en su plan

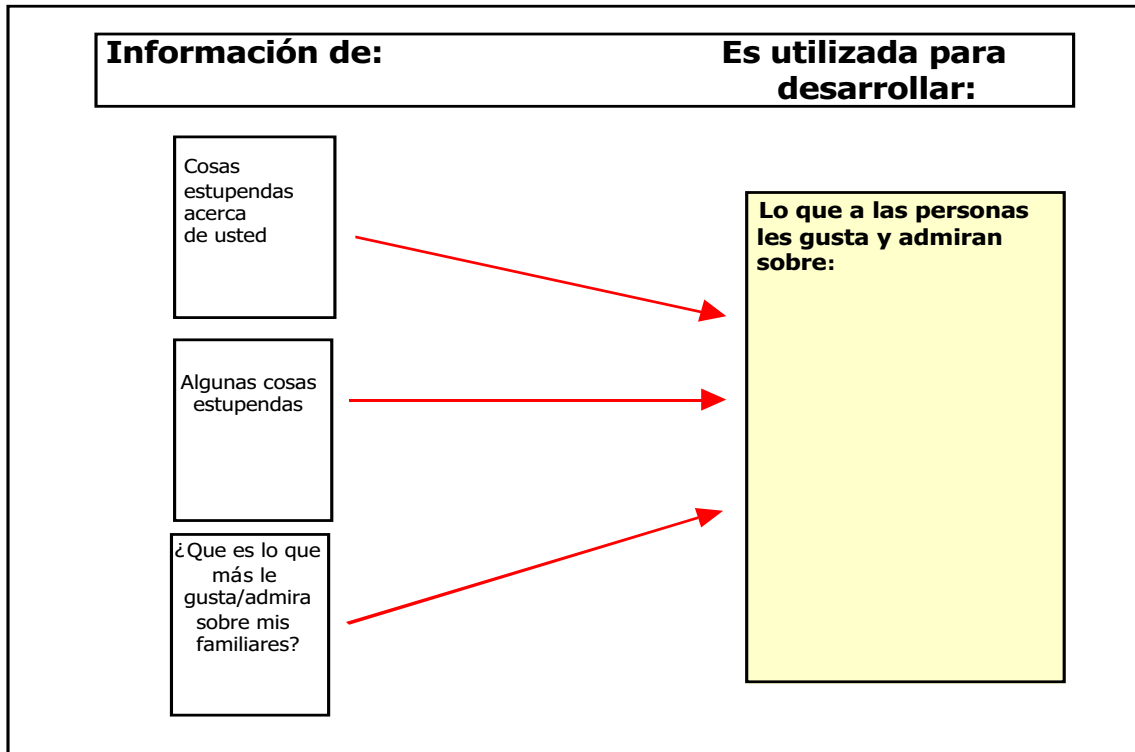
Familia



**Trabajo/
Servicios
durante el Día/
Escuela**

**Casa y Otros
Apoyos Pagados**

Amigos y Relaciones no pagados



Creando “lo que a las personas les gusta y admiran sobre..., la sección de reputación positiva.

Vea las respuestas en lo que “ gusta más”, “ admiro más” , “cosas estupendas de ti” preguntas y vea cuales respuestas deben de ser enlistadas aquí. A según vaya creando las otras secciones del plan continúe buscando cosas para añadir aquí

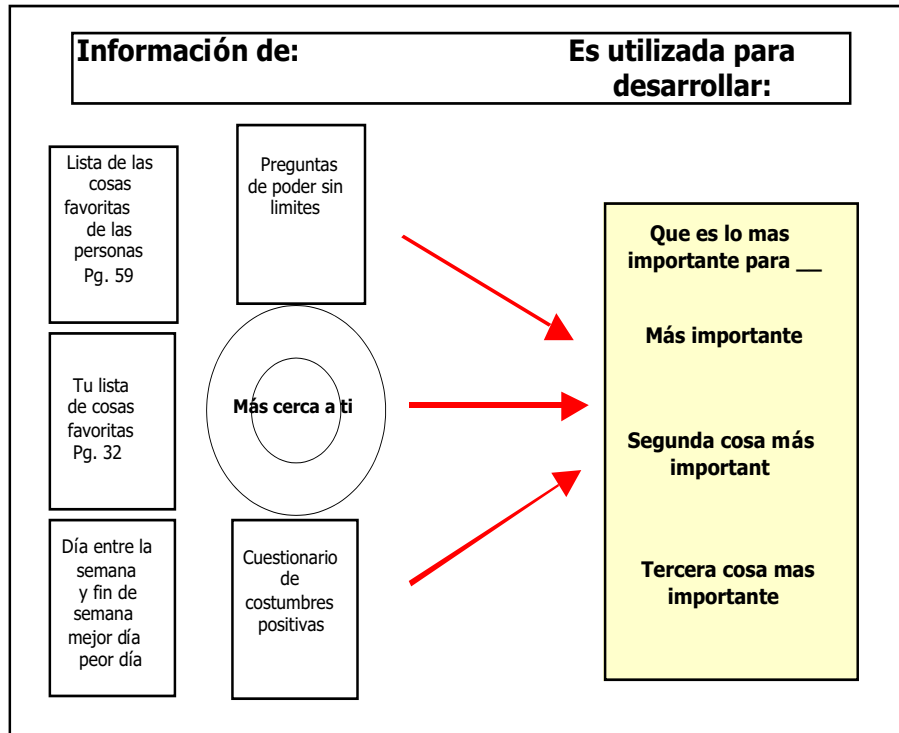
Coincida con página 31 y 55 y las respuestas a las preguntas sobre lo que a otros les gusta y admiran de las páginas 47,49 y 51.

Lo que les gusta a las personas y admiran de _____
_____ Reputación Positiva

Nombre _____

Fecha: _____

Página__de__



Creando “que es lo más importante” y secciones “lo segundo de más importancia”

Observe en las “personas” o en el mapa de relaciones y vea quien es importante para la persona y que tan importante. Donde existan grupos naturales de personas menciónelos y anótelos. No tiene que anotar todo tipo de grupos, únicamente los que le gustaría que las demás personas los anote.

Observe las cosas favoritas, mejor / peor día, é información de actividades positivas y pregunte que es lo que eso le diga sobre lo que es importante para esa persona y que importante cada artículo es. No se olvide de poner que es lo que debe de estar ausente de la vida de esa persona, que no les gusta al igual anotar lo que sí les gusta. Bajo lo que es importante para Katherine, dice que ella odia cepillarse lo dientes. Bajo lo que necesitamos saber y hacer dice que es importante para sus padres que se cepille los dientes todos lo días.

Observe las respuestas en el “poder sin límites” de preguntas y pregúntese que es lo que eso le dice sobre que y quien debe de estar ausente en la vida de esa persona y que tan importante esas cosas o personas son.

Busque acuerdo entre las personas que ha entrevistado. Donde hay acuerdo uno se siente más a gusto, cuando la información es probablemente correcta.

¿ Con quién más necesitas hablar u obtener información? ¿Cuál es la mejor manera y más fácil manera de obtener información? Coincide con las páginas 33, 35-39, 48, 50, 52, páginas 57-65 y páginas 67-71.

Qué es importante para _____:
Lo más importante

Nombre _____

Fecha: _____

Página__de__

Que es importante para _____:
Lo segundo más importante

Nombre_____

Fecha:_____

Página__de__


Qué es importante para _____:
Lo tercero más importante

Nombre _____

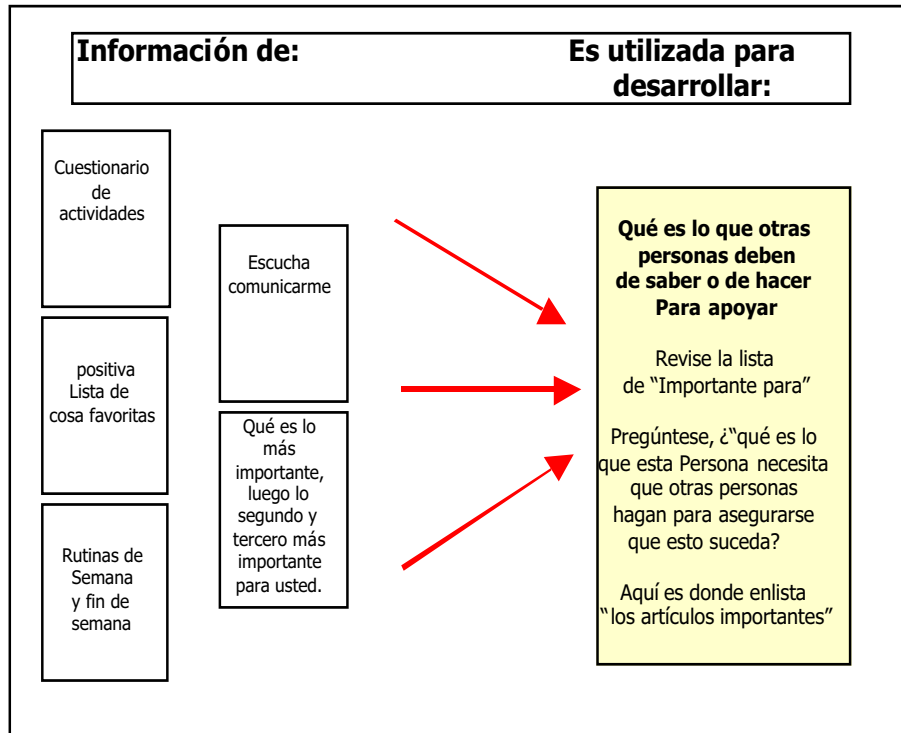
Fecha: _____

Página__de__

Información de:	Es utilizada para desarrollar:
<p>¿Quién está más cercano a la persona en el "mapa de personas"?</p> <p>¿Quien a ayudado a la persona para que tenga varios días buenos?</p> <p>¿Quien disfruta pasar tiempo con la persona?</p> <p>¿Que características de personalidad tienen en común?</p>	<p>¿Hay alguien que la persona no quiere o trata de evitar?</p> <p>¿Alguien que su presencia pueda crear días malos?</p> <p>¿Existen Características de personalidad que éstas personas tengan en común?</p>
<p>Características de Personas que mejor apoyan.</p>	



Piense en las personas que conoce y que han compartido tiempo con sus familiares. Quien "se la lleva bien" disfrutan su compañía, trabaja bien con familiares. ¿Cuáles son las características que tienen en común? ¿Quién no se la lleva bien con sus familiares? ¿Qué características tienen en común? Haga una lista de las características que deben o no deben estar presentes.



Creando la sección "que otras personas necesitan saber o hacer"

revise lo que ha anotado sobre lo que es importante y pregúntese: "¿que es lo que otras personas necesitan saber o hacer sí eso estuviera presente? Vea los asuntos de salud o seguridad que sus familiares tengan y pregunte: "¿qué es lo que otras personas necesitan saber o hacer sí sus familiares deben mantenerse saludables y seguros mientras obtengan lo que es importante para ellos, como sea posible. Sí hay muchos asuntos acerca de la salud o seguridad puede obtener otra sección separada que diga "lo que necesitamos saber o hacer para ayudar a "Luis." Ya que tenga el borrador terminado, regrese y léalo de nuevo. Se acordó de:

- Separar que es importante para la persona y que es importante hacia la persona.
- Incluir lo que debe de estar ausente de la vida de la persona, ¿qué no le gusta? Recuerde que una de las grandes diferencias entre los que escribimos planes y las personas con quien planeamos es control. Podemos minimizar la presencia de las cosas que no nos gustan, las personas con quien estamos planeando carecen de control sobre sus vidas para hacerlo funcionar.
- Incluya costumbres / rutinas, donde alguien necesita mucha asistencia para terminar algún que hacer y no pueden decirle a personas como lo quieren hacerlo. Necesita escribirlo con suficientes detalles para que alguien que nunca ha conocido a esa persona pueda hacerlo bien. Aquí es donde ustedes (padres / familias) se les da la oportunidad de escribir las cosas que ustedes crean que son importantes para sus hijos o hijas. Algunas veces lo que otros necesitan saber no es suficiente. Asegúrese de preguntar "¿ qué es lo que las personas necesitan hacer? " para asegurarse que esto suceda.

Por ejemplo, no es suficiente saber sí Genoveva se molesta si hay niños a su alrededor. Lo que deben de hacer es asegurarse que no esté en esta situación, o que hacer si es que está alrededor de niños.

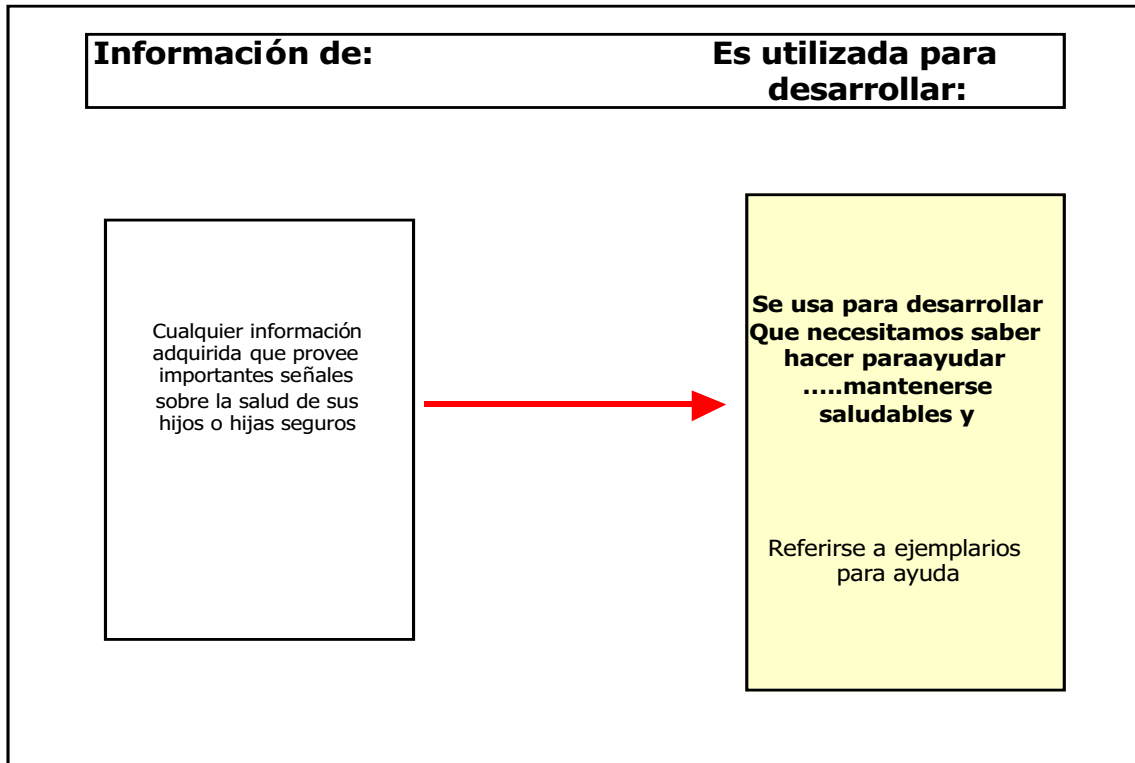
Asegúrese de incluir que debe de estar ausente de la vida de la persona.

Lo que las personas deben saber y hacer para apoyar

Nombre_____

Fecha:_____

Página__de__



¿Existen muchos asuntos acerca de la salud o seguridad? Hay asuntos de los que quiere asegurarse que la gente los tome en cuenta? Sí la respuesta a cualquiera de las dos preguntas es sí, enliste lo que otras personas deben de saber, luego enliste lo que otras personas deben de hacer para mantener a sus familiares seguros y saludables. Asegúrese de enlistar el contexto en el cual hay balance en los estándares de salud.

Como mantenerse _____ saludable y seguro



Nombre _____

Fecha: _____

Página__de__



Etapa 4

Aprendizaje Continuo

Aprendizaje continuo y utilizando lo que se ha aprendido

Continuando aprendizaje y anotando lo que aprende -

¿Quién mas debe de contribuir? ¿Cuál es la mejor manera y la manera mas fácil para obtener su contribución?

Ciertas maneras mencionadas abajo pueden funcionar. Recuerde que únicamente puede usar una o las puede combinar -

- Continué entrevistando a mas personas
- Mande algunas de las páginas de recaudar información del manual
- Mande partes del borrador del plan, para que ellos escriban en el
- Ofrezca una reunión para recaudar información

¿Cómo va anotar el aprendizaje continuo?

La gente cambia y nuestro entendimiento sobre ellos se profundiza a través del tiempo. Debe de tener manera fácil de anotar este aprendizaje o se perderá. Piense en quien aprenderá y cual será la mejor manera de anotarlo. Para averiguar la mejor manera de sostener el aprendizaje, pregunte a las personas que te ayudaron aprender, como hacerlo, alguno de los autores de esta guía, o anótelo en la lista de correo familiar.

Usando el plan (actuando en lo que fue aprendido)

El propósito de desarrollar un plan es para ayudar a la persona a encaminarse a la vida que ellos quieren al mismo tiempo inquiriendo en asuntos de salud y seguridad. Para las personas que no se les paga, este proceso puede ser muy informal. Para personas que reciben servicios pagados el proceso de planear y revisar seguido tienen requisitos federales y estatales. Mientras que planes esenciales de estilo de vida puedan (y están) siendo escritos para alcanzar algunos cambios y adiciones que usualmente son requeridos. Cada agencia su propia forma de planear y desarrolla y actualiza los planes a través de un proceso de juntas.

De cualquier manera, a pesar del proceso, cualquier reunión de personas que se enfoquen en el futuro deben de tratar de responder a las siguientes preguntas. Desde la última vez que nos reunimos -

¿Qué hemos aprendido?

¿Qué hemos intentado?

¿Qué otra cosa debemos intentar?

¿Qué otra cosa debemos aprender?

Y ahora ¿qué es lo que vamos a hacer?

Esta es otra área donde podrás necesitar ayuda - por favor pregúntenos y haremos lo mejor para conectarle con alguien que le pueda asistir.

**En Familia: Trabajando Juntos
para Desarrollar un Plan
Esencial de Estilo de Vida**

© Smull, Allen, & Bourne, 2001

**En colaboración con
Tri Counties Regional Center**