

# **Es mi decisión...**

## **Prefacio**

Esperamos que la información en esta guía haya sido escrita en una forma fácil de entender. Lo anterior se debe a las siguientes razones:

- Para que personas con discapacidades que afectan el desarrollo que pueden leer tengan la posibilidad de leerla y usarla;
- Para que la gente que defiende los derechos de los que no pueden leer puedan explicarla más fácilmente;
- Para que todos podamos entenderla.

Las actividades y listas de chequeo contenidas en esta guía han sido usadas en una variedad de formas. Cualquiera de los materiales puede ser copiado o cambiado para llenar las necesidades de la gente en su área.

## **Tabla de contenidos**

Introducción

Evaluación Individual

¡Escúchenme!

Un Juego Planeado Para Ti

Planes Individuales

Programa Individual

Guía de Planeación

Guía de Planeación de Transición

Guía de Planeación de Empleo Individual

Listas de chequeo individuales

El lugar de mi propia lista de chequeo

Lista de Chequeo de Vivienda

Lista de Chequeo de Trabajo

Forma de Evaluación de Quienes Trabajan Ayudando a la Persona

Observando la Calidad de mi Vida

Ideas para Hacer las Cosas Más Fáciles

Apoyo para que la persona sea capaz de buscar beneficios y mejoría por sí misma

## INTRODUCCIÓN

### **Decisiones difíciles, decisiones grandes.**

¿Son éstas las cosas que quiero aprender?

¿Es éste la clase de trabajo que quiero hacer? ¿Es éste el lugar donde quiero vivir?

¿Cómo debo gastar mi dinero? ¿Debo casarme?

¿Debo tener una familia? ¿Qué debo hacer cuando me retire?

Estas son algunas de las grandes decisiones que todos nosotros debemos tomar en momentos diferentes en nuestras vidas.

También existen otras pequeñas decisiones que son parte de nuestra vida diaria. Algunos ejemplos son las siguientes:

¿Debo dormir por 10 minutos más? ¿Cómo debo vestir?

¿Debo manejar al trabajo o debo irme con otra persona?

¿Debo tomar otra taza de café?

¿Debo comer postre? ¿Qué hay en la televisión?

Aunque sea difícil decidir, ninguno de nosotros quisiera dejar de tomar las decisiones diarias por nosotros mismos.

## **El Primer Paso**

Los miembros de la familia, amigos, trabajadores sociales, coordinadores de servicio, proveedores de servicios y consejeros pueden ayudar a la gente con discapacidades que afectan el desarrollo a tener los servicios y apoyo que necesitan para:

- Liderar el estilo de vida que ellos prefieran;
- Ser más independientes;
- Ser miembros activos de la comunidad.

Ellos pueden hacer esto al apoyar a la gente a que tenga libertad de decisión.

Esta guía de recursos analizará la forma en la que usted puede apoyar la libertad de decisión de las personas con discapacidades que afectan el desarrollo:

- Atender necesidades individuales
- Hacer planeación de los servicios
- Hacer evaluaciones de los servicios
- Hacer que las cosas sean más fáciles de entender para las personas
- Apoyar a la persona para que sea capaz de buscar beneficios y mejoría por sí misma

Ejemplo: Una de las primeras listas de chequeo que usted encontrará es la Guía de Planación de un Programa Individual. Si usted decide usarla, la agenda que usted seguiría para la reunión anual de planeación individual podría ser parecida a ésta:

- **Introducción**

Cada persona que esté presente en la reunión dice quién es y cómo puede ellos apoyar al individuo.

### **Propósito de la reunión**

El propósito de la reunión es compartir información sobre las fortalezas, necesidades, esperanzas y sueños y trazar planes que ayudarán al individuo a alcanzar el estilo de vida que desee en el presente y en el futuro.

### **Compartir información**

Esta es una oportunidad para el individuo, su familia y amigos, y aquellos que trabajan con él o ella para hablar sobre qué es importante para el individuo y cómo pueden apoyarlo mejor en la casa, en el trabajo y en la comunidad. Este es un momento para revisar materiales como por ejemplo: la Guía de Planeación del Programa Individual, el PATH, Escúchenme, Plan Básico de Estilo de Vida, etc. Además, el individuo podría haber desarrollado un video o grabación acerca de sus ideas sobre el futuro.

### **Hacer planes**

Este es un momento para desarrollar planes para el próximo año lo cual ayudará al individuo a hacer progresos para alcanzar el estilo de vida que ella o él prefiera en su casa, trabajo y en la comunidad. Todos deben estar de acuerdo con los planes y el individuo es quien tiene la última palabra.

### **Otras Consideraciones**

Esperamos que usted utilice estas listas de chequeo y actividades en su trabajo. Las siguientes son algunas cosas que debe recordar cuando vaya a adaptar este material a las necesidades de la gente con discapacidades que afectan el desarrollo en su área:

### **Diferencias de lenguaje**

Usted querrá traducir los materiales en lenguajes diferentes.

### **Diferencias étnicas y culturales**

Usted querrá considerar dónde realizar la entrevista en la casa, la conferencia de planeación, etc., con base en las preferencias personales.

### **Diferencias de procedimiento**

Las agencias tienen diferentes procedimientos relacionados con la planeación y la evaluación de servicios, etc. Estos materiales pueden ser cortados y empastados para trabajar sobre las diferencias.

## **EVALUACION INDIVIDUAL**

### **¿Qué es planeación centrada en la persona?**

La planeación centrada en la persona no es nueva y no es tan difícil de realizar. Es tan fácil como escuchar a la gente con discapacidades que afectan el desarrollo (o sus familias si alguien es muy joven) sobre cosas como:

- ¿dónde vivir?
- ¿cómo usar el tiempo cada día?
- ¿con quién pasar el tiempo?
- esperanzas y sueños para el futuro.

También se relaciona con proveer apoyo a la gente en las decisiones que toman sobre su vida. ¡Esto puede ser difícil!

### **Más acerca de la planeación centrada en la persona**

#### **Planeando con tiempo**

Todos nosotros tenemos esperanzas y sueños para el futuro. En algunos de ellos podemos trabajar por nuestra cuenta, en otros necesitamos ayuda. Algunos sueños se realizarán y otros no.

La planeación centrada en la persona es una forma de entender hacia dónde va un individuo (metas de vida) y qué clase de apoyo necesita la persona para llegar ahí. Parte de todo es preguntar a la persona, a su familia, amigos y gente que trabaja con él o ella sobre las cosas que le gusta hacer (preferencias) y puede hacer bien (fortalezas y capacidades). Es también considerar los obstáculos que existen para realizar lo que la persona quiere. Si la persona no puede hablar por sí misma entonces se debe pasar tiempo con él o ella para hacer observaciones y hablar con las personas que lo conocen bien.

Cosas importantes que recordar acerca de la planeación centrada en la persona:

- El asiento del conductor es ocupado por la persona que posee la discapacidad. En caso de que ésta no pueda hablar, el liderazgo lo llevará sus familiares y amigos;
- Es crucial *apoyar las diferentes formas en que la gente desea vivir.*

En este libro de trabajo, usted tendrá la oportunidad de pensar sobre su vida y sobre la clase de cosas que son importantes para usted. Cuando usted termine, usted habrá concluido la parte llamada ¡Escúchenme! Esta información puede ayudar a construir su Plan de Programa Individual (PPI). En cada página usted encontrará una pregunta y algunas palabras sobre el significado de ésta. Es mejor hacer este libro de trabajo con personas que le conocen a usted y le quieren. Recuerde, este es sólo una forma de comenzar el proceso de planeación centrada en la persona.

## **¡ESCUCHENME!**

**Este libro pertenece a :**

---

---

**¿Tienes una foto de ti mismo? ¡Ponla en el marco!**

## **¿QUIEN ES PARTE DE SU VIDA?**

¿Quién es la gente cercana a usted? ¿Gente en su familia? ¿Gente en su trabajo o en la escuela? ¿Vecinos o amigos? ¿Quién es la gente con la que usted hace cosas? ¿Con la que habla? ¿Con la que busca ayuda?

¿Con quién pasa usted la mayoría del tiempo? ¿Quién es la gente que lo conoce más? ¿Quién es la gente que es más importante para usted?

Esta es la gente que usted quisiera invitar a su reunión de planeación centrada en la persona. También, ellos podrían apoyarlo en sus planes para el futuro.

Piense en quién son ellos y escriba sus nombres en estos círculos. Alguna gente escribe los nombres de la gente más cercana en la mitad. Pero usted puede hacerlo como quiera.

Estas son algunas cosas importantes de considerar cuando usted esté trabajando en Escúchenme:

- Escoja un lugar para trabajar donde se sienta cómodo;
- Invite a la gente que le conoce y para quien usted es importante (sus amigos, familiares, vecinos, coordinador de servicios, proveedor de servicios) para que se reúnan con usted y lo ayuden a llenar el libro de trabajo; y
- Cuando se reúnan, asegúrese de que todos se conocen y que están allí para apoyarlo;
- Alguien debe liderar la reunión y alguien debe escribir lo que usted y su equipo dicen en el libro de trabajo;
- La persona que dirige la reunión debe asegurarse de que todos tienen tiempo para hablar y que la gente escucha;
- Pasen un buen tiempo, sean positivos; y,
- Pídale a la persona que escribió las cosas que las revise junto con usted para asegurarse de que todo va como usted lo quiere.



## **¿CUALES SON ALGUNAS COSAS MUY BUENAS ACERCA DE USTED?**

¿Cuáles son algunas cosas muy buenas acerca de usted?

¿Qué le gusta acerca de usted mismo?

¿Cuáles son algunas cosas que usted hace bien?

¿De las que está orgulloso?

¿Cuáles son algunas cosas buenas que la gente dice acerca de usted?

¿Por qué cosas la gente se siente agradecida con usted?

Estas cosas son difíciles de responder. Así es que quizás usted podría responderlas junto con un amigo o familiar.

Estas son cosas importantes de considerar cuando usted está determinando la clase de servicios y apoyo que usted necesita y quiere. Haga una lista aquí:

## **¿QUE COSAS LE GUSTAN A USTED HACER?**

Haga una lista de sus cosas favoritas....

**Para ayudarlo a comenzar sus listas, pregunte lo siguiente a la gente que le conoce y a usted mismo:**

¿Qué cosas le gustan hacer a usted? ¿En la casa? ¿En el trabajo? ¿En el programa? ¿En la escuela? ¿Para divertirse? ¿En donde usted vive? ¿Cuando está de vacaciones?

¿Qué clase de música le gusta? ¿Qué clase de películas le gustan? ¿Qué clase de comida le gusta? ¿Tiene usted aficiones?

¿Colecciona cosas? ¿Qué cosas le gusta hacer y qué no? ¿Hice algo antes que le gustó mucho hacer (como una clase o trabajo)?



## **¿QUE ES MAS IMPORTANTE PARA USTED?**

**Revise las cosas que usted escribió o dijo cuando hablamos acerca de quién es importante en su vida.**

¿Cuáles son las cosas muy buenas acerca de usted?

¿Cuáles cosas le gusta a usted hacer y cuál es su peor y mejor día en la semana y en el fin de semana?

¿Qué es lo más importante que nosotros debemos recordar?

¿Qué cosas usted desea asegurarse que formen parte de su vida cada día (como una taza de café en la mañana o su amigo favorito)?

¿Qué cosas usted desea que no sean parte de su vida cada día (como un tipo de música o comida que a usted no le gusta)?

¿Cómo podemos apoyarle exitosamente con esas cosas que son más importantes? ¿En el trabajo, en el programa, en su ciudad, para divertirse, para el fin de semana?

## **¿QUÉ PODEMOS HACER PARA APOYARLO EXITOSAMENTE?**

**¿CUÁLES SON SUS ESPERANZAS Y SUEÑOS PARA EL FUTURO?**

¿Qué quiere usted hacer? ¿Qué quiere usted en su vida? Recuerde, ¡no hay respuestas correctas o equivocadas! Sólo tome unos minutos y piense sobre qué puede ser y no se preocupe acerca de las cosas que podrían salir en el camino. ¿Dónde viviría usted? ¿Usted solo? ¿Con otros? ¿Qué tipo de trabajo tendría usted? ¿Qué le gustaría hacer para divertirse?

**¿DÓNDE VIVE USTED, TRABAJA, JUEGA Y QUIEN ES PARTE DE SU VIDA?**

## **UN PLAN DE JUEGO PARA USTED**

### **SU LIBRO DE INSTRUCCIÓN DEL PLAN DE JUEGO**

Esta es una forma para usted para poner sus pensamientos e ideas sobre el futuro en un lugar, un plan de juego para usted. La mejor forma de completarlo es sentarse con su familia y amigos y trabajar con las preguntas juntos.

Cuando se reúnan:

- Mantenga las cosas positivas
- Tome turnos al hablar
- Respete el derecho de todos de escoger no hablar
- Escúchense mutuamente y haga preguntas sólo para clarificar
- Sea respetuoso de las ideas e información de cada uno
- Apóyense mutuamente
- Si alguien se torna incómodo o enojado, ofrezca reunirse en otro momento
- Establezca un día y hora para hablar de nuevo acerca de cómo el plan va trabajando y cómo podría necesitar un cambio
- Termine la reunión con un resumen positivo de lo que se habló

### **¿QUIÉN ESTA EN SU EQUIPO?**

¿Quiénes son las personas con las que usted cuenta para apoyarlo con usted lo necesita?

¿De quién se encuentra usted cerca? ¿En su familia? ¿En el trabajo?

¿Vecinos y amigos? Esta es la gente con la que usted podrá hablar y que le pueden brindar ayuda cuando la necesite.

### **¿A DONDE HA ESTADO USTED?**

¿Cuáles son algunas de las cosas que han pasado en su vida y que realmente han hecho una diferencia? Cosas que usted recuerda como si fuera ayer. Algunos de los tiempos difíciles o fáciles. Su lista puede incluir: cosas acerca de su familia; un profesor favorito o un tiempo favorito en la escuela; amigos o parientes que son importantes para usted; o aprender sobre algo nuevo.

### **¿A DÓNDE ESTA USTED AHORA?**

¿Cuáles son algunas de las palabras que describen su vida ahora? ¿Diversión? ¿Trabajo fuerte? ¿Feliz? ¿Dónde está trabajando? ¿Qué hace usted para divertirse? ¿Qué tipo de apoyo necesita cada día? ¿Quién le ayuda a apoyarlo?

### **¿PARA DONDE VA?**

¿A dónde se ve usted en los próximos 3 ó 5 años? ¿A dónde estará viviendo? ¿Qué va a estar haciendo para la escuela, trabajo o entrenamiento? ¿Qué hará usted para divertirse? ¿Qué tipo de apoyo va a necesitar?

### **¿QUÉ LE AYUDARÍA MAS AHORA MISMO?**

Mirando a la sección *¿Para dónde va?*, qué tipo de información o apoyo necesita para orientarse hacia el futuro. ¿Qué necesita hacer o sobre qué necesita saber más para que su plan sea exitoso?

### **¿Qué podría interponerse en el camino?**

Es importante tratar de determinar las cosas que podrían interponerse en el camino de su plan. Si usted las identifica pronto, usted puede quitarlas antes de que sean un problema. Esta lista puede ser acerca de dinero, más información, o alguien que todavía no está en su equipo. Después de trabajar en esta parte, usted podría pensar acerca de otras cosas que poner en la lista de *¿Qué le ayudaría más ahora mismo?*

### **¿Cuáles deben ser las primeras acciones?**

¿Qué puede hacer usted para obtener ayuda ahora mismo para encaminarse a dónde usted quiere llegar y quitar los obstáculos del camino?  
¿Necesita hacer una cita con su coordinadora de servicios, buscar servicios de trabajo locales, encontrar un nuevo lugar para vivir?

### **¿QUIÉN PUEDE AYUDAR?**

¿Existe alguna persona que no está en su equipo que podría apoyar su plan de juego? Esta puede ser gente con la información que usted necesita o gente en la comunidad que puede ayudarlo a hacer nuevas conexiones.  
¡Haga una lista aquí!

### **¿CÓMO SABRA SI USTED HA SIDO EXITOSO?**

¿En tres o cinco años, cuáles serán algunos signos de que usted ha sido exitoso en alcanzar las metas de su plan de juego? ¿Está usted viviendo en un lugar propio? ¿Tiene usted un nuevo trabajo? ¿Ha entrado a un nuevo club? ¡Haga una lista de ideas que significarán éxito para usted!

### **¡PONGALO TODO JUNTO! ¡ES SU PLAN DE JUEGO!**

## **PLANES INDIVIDUALES**

### **HAY MUCHAS FORMAS DE DETERMINAR QUE SERVICIOS NECESITAN Y QUIEREN LAS PERSONAS CON DISCAPACIDADES:**

- Pregunte y escuche;
- Observe; y
- Pregunte a otros.

Escoger la clase de servicios que la gente quiere es una de las decisiones más importantes.



## **GUIA DE PLANEACION DEL PROGRAMA INDIVIDUAL**

La guía de Planeación del Programa Individual (PPI) fue escrita de tal manera que la gente con discapacidades que afectan el desarrollo puedan estar más involucradas en escribir sus propios planes de servicio.

Provee al individuo 6-8 semanas antes de hacer la reunión de planeación. Esto le permite completarla con ayuda de otras personas o sin ella. Puede grabarse en un cassette para quienes no pueden leer.

Un cassette con las ideas del individuo sobre el plan de servicio puede grabarse por aquellos que se sienten nerviosos de hablar a un grupo.

Recuerde incluir tiempo para hablar sobre lo que el individuo ha escrito en la guía durante la reunión del plan de servicio.

### **Ideas sobre cómo usar su PPI:**

#### **PREGUNTE, OBSERVE, PREGUNTE A OTROS**

Primero, trate de preguntar a la persona si puede leer o entender las palabras o signos para completar las actividades de planeación por ellos mismos o si ocupan ayuda.

Segundo, observe a la gente que no sabe leer o entender palabras o signos muy bien y sírvales con su apoyo (o destine a alguien más) para que completen las actividades de planeación.

Tercero, pregunte a otros que conocen a la persona bien (como un amigo o familiar o coordinador de servicio) que colabore en completar las actividades de planeación.

### **Para la gente que quiere ayudar a escribir su propio PPI**

Este libro de trabajo fue escrito para ayudar a la gente a estar lista para su reunión del Plan de Programa Individual (PPI). El PPI es su mapa para el futuro. Como un mapa, el Plan le dirá la dirección correcta hacia la que debe ir. Para asegurarse de que el mapa o plan se escribirá en la mejor forma, usted necesita dar su cooperación. Una forma de hacer esto es sentarse y decidir lo que usted puede hacer, y le gustaría hacer ahora y en el futuro. Este libro de trabajo le ayudará a pensar acerca de esas cosas.

### **ALGUNAS PALABRAS Y TERMINOS QUE USTED DEBE SABER**

**Futuro:** De uno a cinco años desde hoy

**Meta:** Esto se refiere a la dirección general que una persona está tomando, como “vivir en un apartamento o trabajar por dinero.”

**Plan de Programa Individual:** Este es un plan escrito que contiene las fortalezas y necesidades de una persona. También enumera las metas y objetivos sobre cosas que una persona quiere aprender o hacer ahora y en el futuro.

**Necesidad:** Esto se refiere a lo que una persona quiere aprender o hacer, como “usar el autobús, o leer un libro, o unirse a un club.”

**Ahora:** De seis meses a un año desde ahora.

**Objetivo:** Se refiere a cómo o cuándo una meta será alcanzada, como “aprender a usar el bus para ir al trabajo en junio del 200X.”

**Fortaleza:** Esto se refiere a lo que una persona puede hacer o le gusta hacer, como “ir a comer o llegar al trabajo a tiempo o leer o ir al cine.”

Si hay otras palabras o términos que usted quiere preguntar a otros, escríbalos aquí:

**Palabra o término**

**Qué significa**

---

---

**ALGUNAS COSAS SOBRE LAS CUALES PENSAR**

La gente aprende mejor sobre las cosas en los lugares donde estas cosas suceden. Por ejemplo, aprender a comprar directamente en la tienda o aprender a afeitarse en el baño.

La gente aprende mejor sobre las cosas cuando usan el artículo real. Por ejemplo, aprender a pagar y contar con dinero real.

La gente aprender mejor sobre las cosas cuando ellos las hacen en el momento en que esas cosas se hacen en la vida real. Por ejemplo, cepillarse los diente después de una comida o antes de ir a la cama.

La gente aprende mejor de otra gente como viendo a otras personas mientras trabajan.

La gente aprende mejor cuando las cosas que están aprendiendo son útiles, como usar el teléfono o tomar el bus o escribir un cheque.

Es importante pensar acerca de cosas que puede aprender y que le ayudarán a ser más independiente donde usted vive y trabaja ahora mismo y donde usted vivirá y trabajará en el futuro.

El PPI debe enumerar cosas que le ayudarán a la persona a encaminarse hacia sus metas para el futuro, como “Juan quiere conseguir un trabajo o aprender a usar el bus.”

## **COSAS ACERCA DE USTED**

### **Casa**

¿Dónde vive usted ahora?

En la ciudad

En el campo

¿Dónde quiere vivir?

En la ciudad

En el campo

¿Cómo vive usted ahora?

Con otra gente

Usted solo o sola

¿Qué tipo de ayuda necesita usted?

Ninguna

Ayuda para poder vestirse

Ayuda para limpiar la casa

Ayuda para comer

Ayuda para cuidarse a usted mismo

Ayuda para llegar a lugares

### **Trabajo**

¿Qué tipo de trabajo hace usted en este momento?

---

¿Qué tipo de trabajo le gustaría hacer?

---

---

## **Voluntariado**

¿Qué clase de actividades de voluntariado conoce usted?

¿Qué clase de actividades de voluntariado le gustaría hacer?

## **Comunidad**

¿A qué tipo de lugares va usted después del trabajo o la escuela en los fines de semana?

¿Cómo llega usted a su casa del trabajo o escuela?

## **Recreación**

¿Qué tipo de actividades hace usted para divertirse?

## **APRENDIENDO SUS FORTALEZAS Y NECESIDADES**

Tome unos momentos para pensar sobre sus fortalezas (como cocinar o ir al cine) y necesidades (como aprender a llamar a un taxi) y luego escribalas. Pida ayuda para hacer esto si la necesita.

### **Fortalezas**

(Qué puede y le gusta hacer)

En la casa:

En el trabajo:

En la comunidad:

Para divertirse:

### **Necesidades**

(Qué le ayuda a hacer cosas por sí mismo)

En la casa:

En el trabajo:

En la comunidad:

Para divertirse:

## **LA DECISIÓN DE SOBRE QUE COSAS COMENZAR A TRABAJAR**

Ahora es el momento de comenzar a pensar sobre qué cosas deben ser escritas en su PPI. La mejor forma de hacer esto es pensar acerca de qué le ayudará a hacer las cosas que a usted le gusta hacer y necesita hacer. Su trabajadora social o su coordinadora de servicios puede ayudarle con esto, pero usted necesita decidir con qué necesita usted ayuda ahora y después. Observe sus fortalezas y necesidades y escriba sus necesidades en una de las columnas de abajo:

**Cosas con las que necesito ayuda ahora mismo (de seis meses aun año desde ahora).**

Ejemplo: ¿Cómo usar el dinero?

**Cosas con las que necesito ayuda después (de uno a cinco años desde ahora)**

Ejemplo: Un lugar nuevo Para vivir.

## **Alistándose para la reunión del PPI**

Estas son algunas cosas que usted puede hacer antes de la reunión:

Revise lo que usted ha escrito en este libro de trabajo.

Revise su PPI del año anterior.

Escriba cualquier pregunta que usted quiera hacer.

Pregunte quién más va a estar presente en la reunión y asegúrese de que nadie está siendo dejado por fuera.

Si usted quiere ayuda de alguien más durante la reunión pida la ayuda de un consejero.

## **Estas son algunas cosas que hacer durante la reunión:**

Enséñele a la gente este libro de trabajo y hable sobre las cosas con las que usted quiere ayuda ahora mismo.

Sea positivo.

Haga preguntas.

Tome notas o traiga una grabadora.

Recuérdle a la gente que es el trabajo de ellos ayudarle a usted a recibir las cosas que usted necesita para ser más independiente en la casa, en el trabajo y en la comunidad.

Pida una audiencia justa si usted no está de acuerdo con las cosas que están escritas en su PPI.

## **¿CÓMO SABER SI EL PPI ESTA FUNCIONANDO?**

Cada seis meses usted debería verificar si las cosas relacionadas con el PPI se han hecho en la forma en que fueron escritas. Usted debe preguntarse lo siguiente:

1. ¿Está usted aprendiendo a hacer cosas por usted mismo?
2. ¿Está usted aprendiendo a trabajar y vivir con gente que no es discapacitada?
3. ¿Está usted trabajando donde usted quiere?
4. ¿Está usted viviendo donde quiere?
5. ¿Ve usted a sus amigos?

¿Hay algunas cosas que podrían mejorar?

Si hay muchas respuestas “no” a estas preguntas o si las cosas pueden ir mejor, usted debe hablar con la persona que puede trabajar con usted para mejorar las cosas en su favor.

## **PLANEACION INDIVIDUAL DE TRANSICIÓN GUIA DE (PIT)**

La guía de PIT fue escrita de tal forma que la gente con discapacidades que afectan el desarrollo y sus padres puedan involucrarse más en la escritura de su propio plan de transición.

Averigüe más acerca del proceso del plan de transición en su distrito escolar local e involúcrese.

Esta guía de PIT será útil aún si no hay un proceso formal. La información desarrollada en este libro de trabajo puede ser escrita en su IEP si no hay un Plan Individual de Transición.

Un audiocasette de las ideas del individuo o de los padres para el PIT puede ser hecho para aquellos que están nerviosos sobre hablar a un grupo.

Incluya tiempo para revisar la guía durante la reunión de PIT.

## **LA GUIA DE PLANEACION DE PIT.**

La guía de plantación PIT ha sido diseñada para ayudar a los estudiantes y sus familias a planear para el futuro. Debe ser usada para que usted esté listo (a) para la reunión del plan de transición.

El lenguaje usado en esta guía tiene como propósito motivar:  
Que las personas con discapacidades lo llenen ellos mismos;  
Que las familias y los consejeros lo puedan explicar a las personas con discapacidades que no pueden llenarlo por sí mismos.

Cada actividad es un paso importante para prepararse para la reunión de PIT. Las familias, los consejeros y los estudiantes deben trabajar juntos cuando vayan a llenar el material. Algo que ayudará es:  
Identificar fortalezas e intereses personales  
Identificar metas para el futuro

### **Ideas sobre cómo usar su PIT**

#### **PREGUNTE, OBSERVE, PREGUNTE A OTROS**

Primero, trate de preguntarle a la gente que puede leer o entender palabras o signos para completar las actividades de transición por sí mismos o con ayuda.

Segundo, observe a la gente que no lee o no entiende palabras o signos muy bien y déles asistencia (o pídaselo a alguien más) para completar las actividades de transición.

Tercero, pregunte a otros que conocen bien a la persona (como un amigo o familiar o coordinador de servicios) que ayude a completar las actividades de transición.

### **¿Qué es un Plan Individual de Transición?**

El Plan Individual de Transición es un plan escrito que contiene lo que un estudiante necesita necesitará para vivir, trabajar y jugar como adulto. El plan debe ser escrito por lo menos cuatro años antes de que la persona salga de la escuela. El PIT es escrito con la ayuda del estudiante, el padre, el profesor, el trabajador social o el coordinador de servicios y el proveedor de servicios para adultos. El plan establece lo que cada persona necesita hacer para proveer el entrenamiento y los servicios requeridos para una 'transición' fácil después de la escuela. Es un puente entre el Plan



Individual de Educación y otros planes como el Plan de Programa Individual.

## **ALGUNAS PALABRAS Y TERMINOS QUE USTED DEBE SABER**

**Meta:** Esto se refiere a la dirección general que una persona está tomando, como “vivir en un apartamento, o trabajar en la comunidad o atender clases en el colegio comunitario.”

**Programa Individual de Educación:** El PIE es escrito para estudiantes que reciben servicios de educación individual. Este es un plan escrito que expresa las fortalezas presentes de un estudiante así como las metas educacionales y objetivos del año escolar. Este contiene planes específicos para enseñar destrezas que ayudarán a la gente a ser más independiente.

**Plan de Programa Individual:** El PPI es un plan escrito que provee metas generales en áreas fuera de la educación como el trabajo y la diversión.

**Educación Especial:** Servicios para estudiantes que no están siendo exitosos en educación regular y necesitan experiencias educacionales adicionales para llegar a ser adultos independientes y productivos.

**Transición:** Un proceso planeado cuidadosamente que ayuda a los estudiantes a pasar de la escuela a la vida adulta en la comunidad.

Si hay otras palabras o términos que usted quiere preguntar a alguien, escríbalos abajo:

**Palabra o Término**

**Significado**

## **SUS INTERESES, COSAS QUE LE GUSTAN Y DISGUSTAN**

Tome unos momentos para pensar en las cosas que a usted le gusta más hacer (como nadar o escuchar música) y cosas que a usted no le gusta hacer. Pídale a alguien que le ayude con esto si lo necesita.

### **¿Qué le gusta a usted más hacer?**

En la casa:

En la escuela:

En el trabajo:

En la comunidad:

Para divertirse usted mismo:

Para divertirse con otros:

### **¿Hay cosas que a usted no le gusta hacer?**

En la casa:

En la escuela:

En el trabajo:

En la comunidad:

## **Pensar sobre el futuro**

Nombre:

Fecha:

¿Cuándo planea graduarse?

**Empleo y educación:** Un lugar para trabajar y entrenarse después de la graduación.

1. ¿Dónde trabaja o va a la escuela actualmente?
2. ¿Adónde le gustaría trabajar o ir a la escuela después de salir de la secundaria?

**Vivienda:** Un lugar para vivir.

1. ¿Adónde vive usted ahora?

En casa, usted solo, con un compañero, otro...

2. ¿Adónde le gustaría vivir después de que usted salga de la escuela?

En casa, usted solo, con un compañero, otro...

**Comunidad, recreación y actividades de diversión:**

1. ¿Qué tipo de cosas hace usted para divertirse en la casa, en el vecindario y en la comunidad?

2. ¿Qué tipo de cosas le gustaría hacer para divertirse en la casa, en el vecindario y en la comunidad después de que salga de la escuela?

Ahora es tiempo de comenzar a pensar qué tipo de cosas deben ser escritas en su plan de transición. La mejor forma de hacer esto es pensar sobre qué le ayudará más para vivir y trabajar donde usted quiere y para disfrutar su tiempo libre.

Su familia, profesor y trabajador social puede ayudarle con esto, pero usted debe observar la siguiente lista y marcar con “x” las tres cosas de las que usted prefiere hablar en su reunión de transición. Si usted quiere hablar sobre más cosas dígallo durante la reunión.

**Empleo y educación:** Un lugar para trabajar y recibir entrenamiento después de la graduación

¿Qué tipo de trabajos prefiere?

¿Le gustaría trabajar por usted mismo o con otros?

¿Hay servicios de entrenamiento que le ayudarán después de la secundaria, como el colegio comunitario o educación para adultos?

¿Cómo se va a transportar al trabajo o a la escuela y a la casa de vuelta?

Algunas cosas de las que usted querrá más información (por favor marque todas las que quiera):

Trabajo con apoyo

Empleo competitivo

Colegios comunitarios

Educación y entrenamiento basados en la comunidad

¿Qué tipo de ayuda usted necesita de otros?

**Vivienda:** Un lugar para vivir

¿Adónde le gustaría vivir (en la ciudad o en el campo)?

¿Cómo le gustaría vivir (con otras personas o solo)?

Cosas de las cuales usted querrá más información (marque todas la que quiera):

Casa para usted solo

Hogar para adultos

Vivienda con asistencia

¿Qué tipo de ayuda necesita usted (ninguna o necesita usted ayuda con la limpieza o preparación de alimentos) de otros?

**Comunidad, recreación y actividades de diversión:**

¿Qué tipo de actividades hará usted para divertirse en la casa, en el vecindario y en la comunidad?

Cosas de las cuales usted querrá recibir más información (marque tantas como quiera):

Parques y recreación

Centro comunitario

Clubes de pasatiempos

Clubes sociales o de deportes

¿Qué tipo de ayuda necesita usted de otros?

**Manejo personal:** Otras cosas que aprender

¿Tomar el bus?

¿Lavar la ropa?

¿Manejo del dinero?

¿Cuidado personal?

¿Manejo de la casa?

¿Qué tipo de ayuda usted necesita de otros?

**Salud y asistencia médica:** Manteniéndose saludable

¿Necesita usted medicinas especiales?

¿Cómo va a llegar usted al doctor?

Cosas de las cuales usted querrá recibir más información (marque tantas como quiera):

Cuidado dental

Seguro médico

¿Qué tipo de ayuda necesita usted de otros?

**Finanzas e ingreso:** El dinero importa

¿Cuánto dinero necesita usted para vivir (renta, comida, diversión)?

¿Qué hay acerca de seguros, beneficios, impuestos, SSI/SSDI?

Cosas de las cuales usted querrá recibir más información (marque tantas como quiera):

Otros beneficios

Beneficios de seguridad social

¿Qué tipo de ayuda usted necesita recibir de otros?

**Vida familiar y relaciones sociales:**

Hacer cosas con otra gente

¿Dónde viven sus amigos?

¿Hay oportunidades para usted de tener diversión con gente del trabajo, de la casa, con familia y amigos?

¿Necesita información o entrenamiento sobre vida familiar o noviazgo?

¿Cómo hará para ver a sus amigos?

Cosas de las cuales usted querrá recibir más información (marque tantas como quiera):

Atención/asistencia personal

Servicios de descanso

Iglesias

¿Qué tipo de ayuda usted necesita recibir de otros?

**Asistencia legal, consejería y apoyo a largo plazo:**

Alguien que pueda estar allí cuando usted lo necesite

¿Necesita usted un consejero, un guía o un grupo de apoyo?

Cosas de las cuales usted querrá recibir más información (marque tantas como quiera):

Testamentos y fondos de inversión

Asistencia legal

¿Qué tipo de ayuda necesita de otros?

¿Otras cosas que usted necesite aprender?

## **SU REUNION DE PLANEAMIENTO DE TRANSICIÓN**

### **Estas son algunas cosas que usted puede hacer antes de la reunión:**

Revise lo que usted ha escrito en este libro de trabajo.

Revise sus planes del año pasado.

Hable a su coordinador del plan de transición (probablemente su profesor) para estar seguro que usted sabe qué va a pasar en la reunión.

Escriba cualquier pregunta que usted quiera hacer.

Pregunte quien más va a ir a la reunión y asegúrese de que nadie ha sido olvidado. Por favor invite a todos los que le van a ayudar a trabajar en este plan, familiares, hermanos y hermanas, futuros proveedores de servicios, coordinador de servicios y así por el estilo.

Si usted necesita ayuda especial para la reunión (como un intérprete), pida esto.

Si usted quiere ayuda de alguien más durante la reunión, pídale.

### **Estas son algunas cosas que hacer durante la reunión:**

Enséñele a la gente este libro de trabajo y hable sobre las cosas que usted quiere hacer después de salir de la secundaria.

Sea positivo, esta es su reunión y todos los presentes quieren ayudarle.

Haga preguntas.

Tome notas, lleve una grabadora o pídale a alguien que tome notas para usted.

Recuérdale a la gente que usted está aquí para escribir un plan que le ayudará a ser más independiente en la casa, en el trabajo y en la comunidad.

Pida ayuda si usted no está de acuerdo con las cosas que se están escribiendo en su Plan Individual de Transición.

### **¿Cómo saber si la reunión de planeación estuvo bien?**

Cuando su reunión del plan de transición termina, llene esta lista:

SI

NO

1. ¿Estuvo toda la gente que usted quiso en la reunión?

2. ¿Pusieron todos atención a las cosas que usted escribió en este libro de trabajo?

3. ¿ Ayudaron su familia, consejeros, guías, y amigos a decidir lo que se debía escribir en el PIT?
4. ¿Recibió usted información sobre la clase de servicios que usted podría necesitar después de la graduación?
5. ¿Pudo usted hablar sobre todas las cosas en *Sus Intereses, Cosas que le gustan y Disgustan, Pensar sobre el futuro?*
6. ¿Hizo usted preguntas?
7. ¿Fueron todas sus preguntas respondidas?
8. ¿Hay metas de transición para todo lo que usted marcó en *Lista de trabajo para su reunión?*
9. ¿Hay algunas fechas para completar sus metas de transición?
10. ¿Qué fueron las mejores cosas sobre la reunión?
11. ¿Qué pudo haber sido mejor?

Si hay muchos “no” como respuesta a estas preguntas, entonces usted debe pedir otra reunión de planeamiento de transición.

## **¿CÓMO SABER SI SU PLAN DE TRANSICIÓN ESTA FUNCIONANDO?**

Cada seis meses usted debería revisar su Plan Individual de Transición para ver si las cosas se están dando como fueron escritas.

SI

NO

### **Usted debe preguntar si no se ha graduado:**

1. ¿Estoy aprendiendo a ser más independiente?
2. ¿Estoy aprendiendo a trabajar y vivir con gente que no está discapacitada?
3. ¿Parte de mi entrenamiento toma parte en la comunidad?

### **Usted debe preguntar si ya se graduó:**

1. ¿Estoy trabajando donde yo quiero?
2. ¿Estoy viviendo donde yo quiero?
3. ¿Veo a mis amigos?
4. ¿Necesito ayuda especial?

¿Hay cosas que podrían ir mejor?

Si hay muchos “no” como respuesta a estas preguntas o si las cosas podrían ir mejor, entonces usted debe pedir otra reunión de planeamiento de transición.



## **ALGUNAS COSAS QUE SABEMOS ACERCA DE CÓMO LA GENTE APRENDE MEJOR**

La gente aprende mejor sobre las cosas en los lugares donde estas cosas suceden. Por ejemplo, aprender a comprar directamente en la tienda o aprender a afeitarse en el baño.

La gente aprende mejor sobre las cosas cuando usan el artículo real. Por ejemplo, aprender a pagar y contar con dinero real.

La gente aprende mejor sobre las cosas cuando ellos las hacen en el momento en que esas cosas se hacen en la vida real. Por ejemplo, cepillarse los dientes después de una comida o antes de ir a la cama.

La gente aprende mejor de otra gente como viendo a otras personas mientras trabajan.

La gente aprende mejor cuando las cosas que están aprendiendo son útiles, como usar el teléfono o tomar el bus o escribir un cheque.

Es importante pensar acerca de cosas que puede aprender y que le ayudarán a ser más independiente donde usted vive y trabaja ahora mismo y donde usted vivirá y trabajará en el futuro.

### **La Ley**

Para estudiantes que reciben educación especial, la ley dice que todos tienen el derecho de recibir el tipo de educación que ellos necesitan. Si los estudiantes necesitan entrenamiento en diferentes tipos de trabajo en la comunidad antes de que se gradúen, esto es algo que se puede preguntar en las reuniones de PIT o PIE. La ley también dice que todos los estudiantes deben tener un PIT a la edad de 14 años.

## **Ideas sobre cómo usar el plan de empleo**

### **PREGUNTE, OBSERVE, PREGUNTE A OTROS**

Primero, trate de preguntarle a la gente que puede leer o entender palabras o signos para completar las actividades de empleo por sí mismos o con ayuda. Segundo, observe a la gente que no lee o no entiende palabras o signos muy bien y déles asistencia (o pídaselo a alguien más) para completar las actividades de planeamiento de empleo.

Tercero, pregunte a otros que conocen bien a la persona (como un amigo o familiar o coordinador de servicios) que ayude a completar las actividades de planeamiento de empleo.

## **GUIA DE PLANEAMIENTO INDIVIDUAL DE EMPLEO**

La guía de empleo fue escrita para que la gente con discapacidades que afectan el desarrollo y sus guías o padres puedan involucrarse más en escribir su plan de empleo. Aquí hay algunas ideas sobre las cuales pensar al usar la guía:

Provea la guía al individuo 6-8 semanas antes de hacer la reunión de planeamiento de empleo.

Esto le permite completarla con ayuda de otras personas o sin ella. Puede grabarse en un cassette para quienes no pueden leer.

Un cassette con las ideas del individuo sobre el plan de servicio puede grabarse por aquellos que se sienten nerviosos de hablar a un grupo.

Recuerde incluir tiempo para hablar sobre lo que el individuo ha escrito en la guía durante la reunión de planeamiento.

## **DE QUE SE TRATA ESTA GUIA**

Hay muchas más oportunidades para gente con discapacidades para ganar dinero trabajando que las que había antes. Mucha gente puede trabajar si tienen el entrenamiento que necesitan para conseguir un trabajo y la ayuda que necesitan para mantenerlo.

Esta guía le ayudará a pensar sobre muchas cosas que usted necesitará tener por escrito en su Plan Individual de Empleo para asegurarse que funciona para usted.

## **ALGUNAS PALABRAS Y TERMINOS QUE USTED DEBE SABER**

**Seguimiento:** Esto sucede después que una persona es ubicada en un trabajo. Si usted necesita algo que le ayude a mantener el trabajo, habrá alguien que le ayudará. Esto se llama seguimiento.

**Entrenador de trabajo:** Esta es la persona que le ayudará a acostumbrarse a su nuevo trabajo. Esto significa ayudarlo a aprender a hacer el trabajo en la forma que es mejor para usted.

**Ubicación:** Cuando una persona comienza a trabajar en un nuevo trabajo. Esto sucede cuando se calzan las necesidades del empleador con lo que usted puede ofrecer como trabajador.

Si hay otras palabras o términos que usted quiera preguntar a alguien, escríbalas abajo:

**Palabra o término**

**Significado**

### **Algunas cosas sobre las cuales pensar**

Hay algunas cosas sobre las cuales usted debe pensar antes de escribir su **Plan Individual de Empleo:**

1. ¿Qué clase de apoyo usted necesita para mantener un trabajo? Por ejemplo, ¿necesita ayuda para escribir cheques o ayuda para saber cómo relacionarse con otros compañeros?
2. ¿Necesita transporte para obtener un empleo?
3. ¿Cómo el hecho de trabajar puede cambiar su vida?  
¿Tendrá usted que hacer comidas en momentos diferentes de las personas que viven con usted?
4. ¿Cómo va a afectar el dinero que usted gane los beneficios que usted recibe?
5. ¿Qué hará usted después del trabajo? ¿Cómo va a usar su tiempo libre?

6. ¿Qué tal sus amigos? ¿Podrá verlos?

Usted no sabrá quizá las respuestas a todas estas preguntas ahora mismo, pero usted necesita pensar sobre ellas. Estas son la clase de preguntas que usted necesita hacer a aquellas personas que le ayudarán a escribir el plan de empleo.

Si usted tiene otras preguntas sobre trabajo, escribálas abajo y hable sobre ellas cuando tenga su reunión de planeación de empleo.

## **COSAS ACERCA DE USTED**

¿Adónde vive usted?

En la casa

En una casa de grupo

Usted solo

Con un compañero de casa

¿Adónde quiere vivir en el futuro?

En la casa

Solo

Con un compañero de casa Otro...

¿Qué tipo de trabajo hace usted ahora?

¿Qué tipo de trabajo quiere usted hacer en el futuro?

¿Qué tipo de beneficios recibe usted ahora, como SSI o Medicaid?

¿Qué hace usted para divertirse?

¿Cómo se moviliza usted en la comunidad?

## **CONOCER LAS COSAS QUE USTED PUEDE HACER EN EL TRABAJO Y LAS COSAS CON LAS QUE USTED NECESITA AYUDA...**

Tome unos pocos momentos para pensar acerca de las cosas que usted sabe cómo hacer y las cosas con las que usted necesita ayuda y luego escribálas. Pídale a alguien que lo ayude con esto si usted lo necesita.

**Cosas que usted sabe hacer en el trabajo**  
(Cómo limpiar la oficina o cómo usar un taladro)

**Cosas con las que usted necesita ayuda en el trabajo**  
(Cómo usar la máquina de refrescos)

### **Una lista de trabajo para las necesidades de trabajo en el futuro**

Esta es una lista de cosas que le ayudará a comenzar a pensar sobre la clase de trabajo que usted quisiera encontrar.

¿Qué tipo de trabajos hay en su comunidad?

Usted quiere trabajar:  
Por usted mismo (ubicación individual); o  
Con otros (trabajo de equipo)

¿Qué tanto puede trabajar?  
4-6 horas    7-8 horas

¿Tiene problemas caminando?  
Sí    No

¿Está usted a tiempo en su trabajo?  
Sí    No

¿Tiene usted seguro médico?  
Sí    No

¿Cómo llega usted al trabajo y cómo se devuelve?

Van            Bus            Taxi            Padres

Caminando            En bicicleta

¿Hay momentos en los que usted no puede trabajar?

Noches            Fines de semana            Otro...

Va a necesitar ayuda con:

Encontrar un trabajo

Aprender un trabajo

Mantener un trabajo

¿Tiene problemas con alzar cosas?

Sí            No

¿Tiene usted necesidades especiales?

Sí            No

¿Recibe usted beneficios de seguridad social?

Sí            No

¿Cuánto por mes?

¿Necesita usted algún entrenamiento especial?

Manejo de dinero            Tomar el bus            Otro...

¿Qué tipo de cosas hace usted para divertirse en casa, en el vecindario, en la comunidad?

Usted podrá no saber las respuestas a todas estas preguntas ahora, pero usted necesita pensar sobre ellas. Estas son también la clase de preguntas que usted debe hacer a aquella gente que le ayudarán a escribir su plan individual de empleo.

## **ALISTANDOSE PARA SU REUNION DE PLANEAMIENTO INDIVIDUAL DE EMPLEO**

### **Aquí están algunas cosas que hacer antes de la reunión:**

Revise lo que usted ha escrito en este libro de trabajo.

Recuerde escribir cualquier pregunta que usted quiera hacer.

Pregunte quién más va a atender la reunión y asegúrese de que nadie ha sido dejado por fuera.

Si quiere ayuda de alguien durante la reunión, pídale.

### **Aquí están algunas cosas que hacer durante la reunión:**

Enséñele a la gente este libro de trabajo y hable sobre la clase de trabajos que usted quiere hacer y la clase de apoyo que le ayudará a mantener el trabajo.

Sea positivo.

Haga preguntas.

Tome notas o lleve una grabadora.

Recuérdelo a la gente que es el trabajo de ellos ayudarle a usted a obtener la clase de trabajo que será mejor para usted.

Pida otra reunión si usted no está de acuerdo con las cosas que están escritas en su Plan Individual de Empleo.

### **Lista de cosas para su reunión**

Aquí hay una lista de cosas de las que usted necesita hablar cuando se reúna para escribir su plan de empleo. Márquelas cuando ha hablado de ellas:

### **Lugares de trabajo**

¿Qué tipo de trabajos hay para usted?

¿Va usted a trabajar solo (ubicación individual) o con otros (trabajo en equipo)?

### **El tipo de ayuda que usted necesita**

¿Ayuda para encontrar un trabajo, aprender un trabajo o mantener un trabajo?

### **Fortalezas y necesidades laborales**

¿Qué tanto puede usted trabajar (2 horas, 8 horas)?

¿Qué tan fuerte puede usted trabajar (alzando cosas, caminando)?

¿Alguna necesidad especial?

### **Otras fortalezas y necesidades de trabajo**

¿Llega usted al trabajo a tiempo?

¿Se relaciona bien con otros?

### **Dinero**

¿Qué hay acerca de seguros, impuestos, beneficios, SSI/SSDI?

### **Necesidades especiales de trabajo**

¿Registro, número de seguro social, licencia de manejo, pase para bus?

### **¿Casa y trabajo?**

¿Cómo va a llegar al trabajo y se va a devolver a su casa?

¿Funciona el horario de trabajo suyo para usted y para los que viven con usted?

¿Se va a pasar de casa pronto?

### **Otros entrenamientos que usted podrá necesitar**

¿Tomar el bus, administrar el dinero, cocinar, limpiar?

¿Educación sexual?

### **Hacer cosas con otra gente**

¿Habrá oportunidad para usted de hacer cosas divertidas con la gente en el trabajo, con la familia o con amigos?

### **Cosas para divertirse**

¿Qué tipo de cosas hará usted para divertirse con la gente en la casa, en el vecindario, en la comunidad?

Alguna cosa más de la que usted quiera hablar.

## **SU MANUAL DEL TRABAJADOR**

Hay cosas que usted debería saber acerca de dónde trabaja usted. Si usted llena la lista de abajo, esto le ayudará a recordar estas cosas:

### **Acerca del trabajo**

Nombre del lugar donde usted trabaja:

Dirección:

Teléfono:



¿Qué tipo de trabajo hace usted?

Nombre de su supervisor:

¿En qué momento empieza usted a trabajar?

¿Cuándo toma usted tiempo para el café?

¿Cuándo es la hora del almuerzo?

¿A qué hora sale usted de trabajar?

### **Reglas de trabajo**

¿Es permitido fumar?

¿Otras reglas especiales?

### **Su pago**

¿Cuánto le pagan a usted?

A usted le pagan por  
Hora            Artículo        día        semana

¿Cuándo le pagan a usted?

### **Sus beneficios**

¿Le pagan a usted días feriados?    Sí        No  
Si es así, ¿Cuáles?

¿Recibe usted vacaciones?            Sí        No  
Si es así, ¿Cuántos días al mes?

¿Le pagan a usted días de enfermedad?    Sí        No  
Si es así, ¿Quién paga por eso?

¿Le pagan seguro dental?        Sí        No  
Si es así, ¿Quién paga por eso?

**Otras cosas que usted debe saber**

Formo parte de una unión de trabajadores      Sí      No

¿Puedo recibir entrenamiento y planeación de carrera?      Sí      No

¿Qué hace usted si se lesiona?

¿Qué hace usted si hay un incendio?

¿Adónde va usted si tiene un problema?

¿Qué se debe hacer para recibir un aumento?

¿Por qué razones lo despedirían a usted?

¿Cuál es el procedimiento para quejarse?

## **LISTA DE CHEQUEO**

En la mayoría de los sistemas de servicio, es el usuario de servicio que decide qué se necesita y qué está funcionando y qué no. La posibilidad de observar una variedad de servicios o productos y de decidir cuál es mejor para usted es una libertad de escogencia que frecuentemente no valoramos. La gente con discapacidades que afectan el desarrollo debe experimentar esta libertad, por ejemplo:

Escoger dónde vivir;

Escoger un trabajo;

Escoger proveedores;

Escoger un trabajador social/coordinador de servicios;

Evaluar dónde viven ellos, trabajan o van a la escuela;

Evaluar a las personas que trabajan con ellos.

### **Ideas sobre cómo usar la lista de chequeo**

#### **PREGUNTE, OBSERVE, PREGUNTE A OTROS**

Primero, trate de preguntarle a la gente que puede leer o entender palabras o signos para completar la lista de chequeo por sí mismos o con ayuda.

Segundo, observe a la gente que no lee o no entiende palabras o signos muy bien y déles asistencia (o pídaselo a alguien más) para completar la lista de chequeo.

Tercero, pregunte a otros que conocen bien a la persona (como un amigo o familiar o coordinador de servicios) que ayude a completar la lista de chequeo.

### **EL LUGAR DE MI PROPIA LISTA DE CHEQUEO**

Si usted está pensando en encontrar un lugar para vivir por sí mismo, esta es una forma de buscar una casa o apartamento donde usted quisiera vivir.

Esto le ayudará a decidir qué es bueno acerca del lugar y qué podría ser mejor. Esta es la mejor forma de usar la lista de chequeo:

Asegúrese que usted va a poder ver la casa o apartamento y el vecindario que le rodea.

Si usted ocupa asistencia con la lista de chequeo, pregúntele a un amigo, familiar o su coordinador de servicios o alguien más con quien usted se sienta cómodo.

Escriba notas sobre lo que usted averigua sobre el lugar en los cuadros provistos abajo.

Piense acerca de todas estas cosas antes de decidir si usted quiere vivir en la casa o apartamento.

Usted podrá buscar en diferentes lugares- use esta lista de chequeo para decidir cuál casa o apartamento es mejor para usted.

- El lugar queda cerca de tiendas, bancos, lugares para comer y otros lugares a los que necesitare ir.
- El lugar es limpio adentro y afuera.
- El lugar está ubicado en un área de mi elección.
- El lugar es de cercano y fácil acceso al autobús.
- El vecindario es seguro y me siento cómodo cuando salgo de la casa o el apartamento.
- Puedo moverme bien en los cuartos de la casa o apartamento y puedo movilizarme en la silla de ruedas.
- El lugar está en buenas condiciones.
- Puedo costear el depósito que debo dar al casero.
- He leído el acuerdo de renta y alguien me ha ayudado.
- La cocina es de gas o eléctrica y funciona bien.
- Hay refrigeradora y trabaja bien.
- Hay lavadora de platos y funciona bien.
- La calefacción y el aire acondicionado funcionan bien.
- Los vecinos son amigables y dan apoyo.

- Si vivo con compañeros de casa, hemos hablado acerca de las “reglas de la casa”.
- Tengo mi propio cuarto o la casa tiene suficiente privacidad para mí.
- El lugar tiene una rampa y suficiente espacio para entrar con la silla de ruedas.
- Mis propias preguntas:

### **Algunos elementos “ideales” de la casa que se deben considerar**

#### **Distribución de la casa**

Casa de un nivel o estilo racho

Puede dividirse en diferentes áreas con distintos espacios

Espacios largos y abiertos que hacen fácil el moverse

Planta abierta con espacios que se cruzan

#### **Movimiento de la casa**

Corredores anchos, puertas y entradas

Puertas fáciles de abrir

Entradas sin asientos o umbrales que impidan el paso

Pisos en los cuales es fácil moverse

Superficies duraderas y fuertes que no se dañarán por una silla de poder

#### **Baños**

Amplios y accesibles

Espacio en la ducha al menos de 5 pies por 5 pies

Calentador de la ducha de manejo manual

Más de una ducha

Tina de baño con agarradero

Tina de baño que se levanta o se abre de lado

Tina de spa o jacuzzi

Taza de interior accesible con agarradera, asiento levantable y con acceso para una silla.

Agarraderas en las paredes

Lavatorio que se pueda ajustar a diferentes alturas

Tubo de lavatorio de control manual

Espacio para silla de ruedas debajo del lavatorio

Jabonera de presión

### **Cocina**

Planta amplia y abierta

Elementos accesibles: pila baja, gabinetes y muebles de cocina, gabinetes que se abran con las rodillas, gavetas y gabinetes con fácil acceso

Dispensador de hielo y agua en la puerta del refrigerador

Mesa alta o ajustable

### **Dormitorio**

Closets accesibles y otros lugares de guardar cosas

Cuarto en el que sea posible pasar de la silla de ruedas a la cama en forma segura

### **Entrando y saliendo**

Entradas con rampas

Agarraderos

Varias entradas para sillas de ruedas

Salidas de emergencia y de incendio

### **Garage**

Pegado a la casa

Equipado con una rampa

Amplio con espacio para autos para personas con necesidades especiales

## **LISTA DE CHEQUEO DE LA CASA**

La lista de chequeo de la casa fue escrita para que la gente con discapacidades que afectan el desarrollo pueda involucrarse en la búsqueda de los lugares donde van a vivir y que sepan qué les gusta y qué podría mejorarse. Puede ser usado también por individuos y sus padres que están buscando un lugar para vivir en el futuro.

Motive a la gente para que mire el lugar donde ellos viven y complete la lista de chequeo por sí mismos o con la ayuda de un guía o amigo.

Désela a individuos y padres que están pensando en opciones de vivienda por primera vez.

Un cassette de la lista de chequeo puede ser hecho para aquellos que no leen.

Incluya tiempo para revisar la lista de chequeo durante la reunión de planeación anual o cuando se esté hablando acerca de lugares nuevos para vivir.

### **Ideas sobre cómo usar la lista de chequeo de la casa**

#### **PREGUNTE, OBSERVE, PREGUNTE A OTROS**

Primero, trate de preguntarle a la gente que puede leer o entender palabras o signos para completar la lista de chequeo por sí mismos o con ayuda.

Segundo, observe a la gente que no lee o no entiende palabras o signos muy bien y déles asistencia (o pídaselo a alguien más) para completar la lista de chequeo.

Tercero, pregunte a otros que conocen bien a la persona (como un amigo o familiar o coordinador de servicios) que ayude a completar la lista de chequeo.

### **¿CÓMO USAR ESTA LISTA?**

#### **Para gente que quiere observar el lugar donde ellos viven ahora**

Esta es una forma de mirar al lugar donde usted vive. Le dirá las cosas que son buenas y las cosas que pueden ser mejor. La mejor forma de usar esta lista es:

1. Haga una reunión para contarle a otra gente que vive en la casa lo que usted quiere hacer y ver si le pueden ayudar.
2. Comuníquese a las personas que trabajan en la casa lo que usted quiere hacer y pregúnteles cuándo le pueden ayudar con la lista.
3. Mira a cada número, lea las palabras y pregunte “es esta la casa en que yo vivo?”
4. Marque sí o no.
5. Pídale a alguien que tome notas en el cuadro a la par de las palabras de lo que usted encuentra.
6. Cuando termine, comparta las cosas buenas con otras personas y trabajadores.
7. Si hay cosas que pueden ser mejor, pregúntele a otras personas y a los que trabajan con usted si le van a ayudar a cambiarlo.

### **Para la gente que está buscando un lugar nuevo donde vivir**

La mejor forma de usar esta lista de chequeo para buscar un lugar donde usted quiera vivir será:

1. Asegúrese de que usted va a poder visitar la cosa y observar detalles.
2. Pregúntele a alguien que vive o trabaja en la casa si le pueden ayudar con la lista de chequeo.
3. Mira a cada número, lea las palabras y luego pregunte “¿Es esta la casa donde yo quiero vivir?”
4. Marque sí o no.
5. Pídale a alguien que escriba notas en el cuadro a la par de las palabras sobre lo que usted encuentra o determina.
6. Cuando usted termine, comparta las cosas buenas con otra gente y trabajadores.
7. Si hay cosas que pueden mejorar, pregúntele a los trabajadores y a otros si pueden ayudar a cambiarlas.
8. Piense acerca de estas cosas antes de decidir si usted quiere vivir en la casa o no.

### **Este es un ejemplo de cómo podrían verse los números de la lista**

1. La casa está cerca de otras casas donde la gente vive.

Sí    NO

#### **¿Qué sabemos de la casa?**

Hay casas alrededor de esta casa. Algunas tienen familias con niños, otras tienen una o dos personas viviendo con ellos.

2. Hay cosas que hacer en la casa para divertirse o hacer ejercicio

Sí                    NO

Después de la cena frecuentemente camino alrededor de la cuadra o juego cartas con mis amigos. En los fines de semana, voy al cine, voy de compras o manejo la bicicleta o nado.



1. La casa está cerca de otras casas donde vive gente.

Sí                      No

2. La casa está cerca de tiendas, bancos, lugares para comer y así por el estilo.

Sí                      No

3. La casa está limpia por dentro y por fuera.

Sí                      No

4. Hay espacio para moverse alrededor de la casa sin chocar con otra gente.

Sí                      No

5. Hay alguna forma de calentar cada cuarto.

Sí                      No

6. El cuarto es suficientemente grande para tener un lugar para mantener las cosas como un clóset o un mueble con gavetas.

Sí                      No

7. Las camas son buenas para dormir y son suficientemente grandes para cada persona.

Sí                      No

8. La casa luce como un lugar para adultos.

Sí                      No

9. Los baños trabajan bien y son de fácil acceso.

Sí                      No

10. Usted puede tener familia y amigos en su casa y puede hablar en privado con ellos.

Sí                      No

11. Hay cosas que hacer en la casa para divertirse y para hacer ejercicio.

Sí                      No

12. La gente puede hacer cosas por sí mismo como cocinar y lavar la ropa.

Sí                      No

13. La gente va al doctor y al dentista cuando ellos lo necesitan.

Sí                      No

14. La comida sabe bien y es buena para usted.

Sí                      No

15. La gente puede escoger cosas, como la ropa que ponerse y cuándo irse a dormir.

Sí                      No

16. La gente hace cosas en la comunidad, como visitar amigos, ir de compras o a fiestas.

Sí                      No

17. Todos colaboran para establecer las reglas de la casa.

Sí                      No

18. La gente que vive en la casa quiere vivir allí.

Sí                      No

19. Usted puede recibir su propio correo y usar el teléfono.

Sí                      No

20. Si usted no quiere dejar pasar a alguien a su cuarto, usted no tiene que hacerlo.

Sí                      No

21. Hay trabajadores alrededor cuando usted lo necesita.

Sí                      No

22. Los trabajadores saben cómo ayudarlo cuando usted lo necesita.

Sí                      No

23. Los trabajadores pueden entender lo que usted dice y usted entiende lo que ellos dicen.

Sí                      No

24. Los trabajadores tienen un carro o una microbús para llevarlo a usted a lugares como la tienda o el doctor.

Sí                      No

25. Los trabajadores le hablan en una forma amable y lo llaman por su primer nombre.

Sí                      No

26. Los trabajadores son amables con su familia y amigos cuando ellos lo visitan.

Sí                      No

27. Todos tienen un plan escrito de metas y actividades.

Sí                      No

28. Hay tiempo cada día para ayudarlo a trabajar en su plan escrito.

Sí                      No

29. La gente conoce sus derechos y los trabajadores pueden explicarlos.

Sí                      No

30. Si los trabajadores le ayudan con su dinero, ellos mantienen registros de cómo se gasta y se los explican a usted.

Sí                      No

**Otras cosas que usted sabe sobre la casa:**

---

---

---

---

---

---

---

---

## **LISTA DE CHEQUEO DEL LUGAR DE TRABAJO**

La lista de chequeo del lugar de trabajo fue escrita para que la gente con discapacidades que afectan el desarrollo puedan estar más involucrados en buscar los lugares donde ellos trabajan y encontrar lo que a ellos le gusta y lo que puede ser mejor. También puede ser usada por individuos y sus padres quienes están pensando en lugares de trabajo en el futuro.

Motive a la gente a observar el lugar donde ellos trabajan y a completar la lista de chequeo por sí mismos o con la ayuda de un guía o amigo.

Use partes de la lista de chequeo para entrevistar individuos durante las evaluaciones del programa.

Désela a individuos y padres que están pensando sobre programas de trabajo por primera vez.

Un cassette de la lista de chequeo puede hacerse para los que no saben leer.

Incluya tiempo para revisar la lista de chequeo durante la reunión anual de PIP.

### **Ideas sobre cómo usar la lista de chequeo del lugar de trabajo**

#### **PREGUNTE, OBSERVE, PREGUNTE A OTROS**

Primero, trate de preguntarle a la gente que puede leer o entender palabras o signos para completar la lista de chequeo por sí mismos o con ayuda.

Segundo, observe a la gente que no lee o no entiende palabras o signos muy bien y déles asistencia (o pídaselo a alguien más) para completar la lista de chequeo.

Tercero, pregunte a otros que conocen bien a la persona (como un amigo o familiar o coordinador de servicios) que ayude a completar la lista de chequeo.

Esta es una forma de mirar a un servicio de entrenamiento o trabajo donde usted trabaja o quisiera trabajar. Le dirá las cosas que son buenas sobre un servicio de trabajo y las cosas que pueden ser mejor.

### **La mejor forma de usar esta lista de chequeo es:**

Mira a cada punto, y marque sí o no.

Escriba notas acerca de lo que usted encontró.

Piense acerca de todas las cosas que a usted le gustan sobre el servicio de trabajo.

Si hay cosas que pueden ser mejor, pregúntele a unos de sus trabajadores si le pueden ayudar a cambiarlas.

**Si usted está pensando acerca de un lugar donde usted podría trabajar:**

Mire a estas notas y las notas que usted tiene en otros servicios de trabajo y luego vea cuál es mejor para usted.

Si a usted no le gusta lo que ve, usted debe seguir buscando.

**Este es un ejemplo de cómo podrían verse los números de la lista:**

**¿Qué aprendimos sobre el servicio de entrenamiento?**

2. Los servicios de entrenamiento usan tiendas, bancos y otros lugares para enseñar cosas como el uso del dinero...

Sí                      No

La gente aprende a comprar artículos en la tienda.

Ellos también usan el banco y la biblioteca.

13. La gente recibe pago por lo que ellos hacen.

Sí                      No

A la gente se le paga el salario mínimo.

**Para servicios de entrenamiento:**

1. El servicio de entrenamiento está cerca de lugares como tiendas y bancos.

Sí                                      No

2. El servicio de entrenamiento usa tiendas, bancos y otros lugares para enseñar cosas como el uso del dinero.

Sí                                      No

3. Cuando usted está aprendiendo cosas, usted está solo o en grupo (2 o 3 personas).

Sí                                      No





5. ¿Está xxxx haciendo un buen trabajo ayudándolo a usted a hacer las cosas que usted necesita hacer o aprender?                      Sí                      No

6. ¿Hace xxxxx lo que el o ella dijo que haría?                      Sí                      No

7. ¿Cómo lo trata xxxx?

8. ¿Qué cosas buenas hace xxxx?

9. ¿Cuáles cosas podría xxxxx hacer mejor?

## **OBSERVANDO MI PROPIA CALIDAD DE VIDA**

### **Acerca de opciones en su vida...**

**¿Es usted capaz de contarle a alguien acerca de las cosas que usted quiere o necesita en su vida?**

Cosas para pensar: ¿Es usted capaz de hablar con otros acerca de lo que usted quiere o le gusta? ¿Quién lo escucha? ¿Si hay cosas que no le gustan con quién habla usted?

Estoy bien en este momento

Necesito apoyo

**¿Toma usted decisiones importantes por usted mismo?**

Cosas para pensar: ¿Escogió usted el lugar donde vive? ¿Escogió usted el lugar de trabajo o estudio? ¿Escogió usted como usar su dinero?

Estoy bien en este momento

Necesito apoyo

**¿Toma usted decisiones por usted mismo cada día?**

Cosas para pensar: ¿Quién decide qué hacer durante el día? ¿Quién decide cosas como qué ponerse, qué comer, a qué hora se va a dormir? ¿Quién decide qué hace usted en su tiempo libre?

Estoy bien en este momento

Necesito apoyo



**¿Escoge usted los servicios que va a usar?**

Cosas para pensar: ¿Cómo decide usted qué servicios comunitarios (por ejemplo: estación de gasolina, tienda de alimentos, banco) usted usará?

Estoy bien en este momento

Necesito apoyo

**¿Escoge usted cuándo cambiar los servicios?**

Cosas para pensar: ¿Ha usted cambiado alguna vez servicios comunitarios? ¿Por qué cambió? ¿Cómo funcionó ese cambio?

Estoy bien en este momento

Necesito apoyo

¿Cuáles son sus pensamientos sobre su calidad de vida cuando se trata acerca de ELECCION?

¿Quién puede ayudarle?

¿Cuándo lo hará?

Observe sus respuestas a estas preguntas. ¿Qué tipo de apoyo pedirá usted?

**Sobre relaciones en su vida**

¿Tiene usted amigos y gente alrededor que se preocupa por usted?

Cosas para pensar: ¿Quiénes son sus amigos? ¿Con quién habla usted por teléfono? ¿Qué tipo de cosas hace usted junto con sus amigos? ¿Qué hace usted durante las vacaciones? ¿Si usted tiene un novio, novia o está casado, hay gente alrededor que apoya su relación?

Estoy bien en este momento

Necesito apoyo

¿Tiene usted amigos con los cuáles usted puede contar?

Cosas para pensar: ¿Dónde conoce usted gente nueva? ¿Ha tenido oportunidad de hacer amigos allí? En su vecindario o cuando usted sale, ha conocido alguien que luego se hace su amigo. ¿Se mantiene en contacto con sus amigos? Si no, por qué no. ¿Con quién habla usted cuando usted está triste, o enojado o tiene un problema?

Estoy bien en este momento

Necesito apoyo

¿Qué piensa usted sobre su calidad de vida en relación con RELACIONES?

¿Quién puede ayudar?

¿Cuándo lo va a hacer?

Observe las respuestas a estas preguntas. ¿Qué tipo de apoyo va a pedir usted?

### **Acerca de su estilo de vida**

¿Siente usted que es parte de su comunidad?

Cosas para pensar: ¿Qué lugares visita usted en su ciudad? ¿Con quién va usted? ¿Cómo llega allí? ¿Cómo sabe usted lo que ha sucedido en su ciudad?

Estoy bien en este momento

Necesito apoyo

¿Hace usted cosas importantes para usted, para su familia y su herencia cultural?

Cosas para pensar: ¿Qué tipo de cosas hace su familia durante los días festivos o en ocasiones especiales? ¿Hay personas cercanas que comparten con usted su lenguaje y cultura?

Estoy bien en este momento

Necesito apoyo

¿Es usted capaz de hacer cosas por usted mismo tanto como quisiera?  
Cosas para pensar: ¿Qué tipo de cosas usted hace por usted mismo?  
¿Necesita apoyo para hacer cosas por usted mismo? ¿Qué tipo de cosas o equipo le ayudará a movilizarse alrededor o a hacer más cosas por usted mismo?

Estoy bien en este momento

Necesito apoyo

¿Está usted viviendo donde usted quiere vivir?  
Cosas para pensar: Si usted hubiera querido pasarse, ¿Qué hubiera hecho?  
¿Cuáles son algunas de las mejores cosas donde vive usted? ¿Siente usted que puede estar solo si quiere?

Estoy bien en este momento

Necesito apoyo

¿Qué piensa usted acerca de su calidad de vida cuando se trata de ESTILO DE VIDA?

¿Quién puede ayudar?

¿Cuándo lo hará?

Observe las respuestas a estas preguntas. ¿Qué tipo de apoyo va usted a pedir?

### **Acerca de su salud y bienestar**

¿Se siente usted seguro?  
Cosas para pensar: ¿Se siente usted seguro en su casa y en su vecindario? Si algo peligroso ocurre, ¿Qué haría usted? ¿Qué haría usted si hubo un incendio, terremoto o inundación? ¿Si alguien trata de herirlo qué haría usted? ¿A quién pediría usted ayuda?

Estoy bien en este momento

Necesito apoyo

¿Está usted saludable?

Cosas que pensar: ¿Qué hace usted para mantenerse saludable? ¿Juega usted deportes o hace ejercicio? ¿Toma usted alguna medicina? Si es así, ¿Las toma de acuerdo con la indicación del doctor? ¿Quién decide lo que come usted? Si usted quiere información acerca de estar saludable o más seguro, ¿Dónde la busca usted?

Estoy bien en este momento

Necesito apoyo

¿Qué haría usted si algo le sucede?

Cosas que pensar: ¿Quién lo cuida a usted cuando se enferma? ¿Le han sucedido otras cosas a usted (como un accidente o crimen)? ¿Qué hizo usted? ¿A quien recurriría usted si necesitara ayuda?

Estoy bien en este momento

Necesito apoyo

¿Tiene usted un doctor o un dentista?

Cosas que pensar: ¿Tiene usted acceso a un doctor y a un dentista? ¿Qué tan frecuentemente ve usted a su doctor o dentista? ¿Le comenta a usted su doctor o dentista acerca de cómo está su salud? ¿Quién más lo ayuda a usted cuando está enfermo o necesita tomar decisiones médicas?

Estoy bien en este momento

Necesito apoyo

¿Qué piensa usted acerca de su calidad de vida cuando se trata de SALUD y BIENESTAR?

¿Quién puede ayudarlo?

¿Cuándo lo hará?

Observe las respuestas a estas preguntas. ¿Qué tipo de apoyo va usted a pedir?

## **Acerca de sus derechos**

¿Se siente usted libre de vivir su vida como lo hacen otros?

Cosas que pensar: ¿Cuáles son sus derechos y responsabilidades como ciudadano? ¿Alguien o algo lo ha parado de hacer cosas o ir a lugares que usted quiere hacer o visitar?

Estoy bien en este momento

Necesito apoyo

¿Siente temor acerca de alguna cosa en su vida?

Cosas que pensar: ¿Hay momentos en los que se siente preocupado o temeroso de cosas en su vida? ¿Cuándo? ¿Siente usted que la gente se aprovecha de usted o lo trata mal?

Estoy bien en este momento

Necesito apoyo

¿Lo trata bien la gente?

Cosas que pensar: ¿Cómo lo trata la gente a usted generalmente? ¿Hay algunos momentos en los que la gente no lo trata bien o con respeto?

Estoy bien en este momento

Necesito apoyo

¿Recibe usted la clase de servicios comunitarios que todos los demás reciben?

Cosas que pensar: ¿Existen algunos servicios comunitarios que le gustaría a usted tener, pero no puede? ¿Por qué? ¿Hay lugares en la comunidad que a usted le gustaría visitar pero no puede? ¿Por qué?

Estoy bien en este momento

Necesito apoyo

¿Si usted necesita ayuda para lograr las cosas que necesita, sabe usted donde obtenerlas?

Cosas que pensar: Si usted alguna vez necesitara algo importante como ayuda médica, consejería o asesoría legal, y no puede obtenerlo, ¿Qué haría usted?

Estoy bien en este momento

Necesito apoyo

¿Qué piensa usted acerca de su calidad de vida cuando se trata de sus DERECHOS?

¿Quién puede ayudarlo?

¿Cuándo lo hará?

Observe las respuestas a estas preguntas. ¿Qué tipo de apoyo va usted a pedir?

### **Su satisfacción con su calidad de vida**

¿Es usted feliz con lo que usted puede hacer por usted mismo?

Cosas que pensar: ¿Hay cosas que usted ha aprendido para crecimiento personal o por diversión? ¿Hay cosas que usted quisiera aprender para crecimiento personal o por diversión?

Estoy bien en este momento

Necesito apoyo

¿Está usted contento con sus servicios comunitarios?

Cosas que pensar: ¿Hay cosas que usted quisiera cambiar acerca de los servicios (por ejemplo: bancos, tienda de abarrotes, parqueo) que usted usa en su comunidad? Si es así, ¿Se lo ha comentado a alguien?

Estoy bien en este momento

Necesito apoyo

¿Está usted contento con su vida actual?

Cosas que pensar: ¿Cuáles son las cosas buenas que están pasando en su vida actualmente? ¿Pueden ir las cosas mejor?

Estoy bien en este momento

Necesito apoyo

¿Qué piensa usted acerca de su calidad de vida cuando se trata de su SATISFACCIÓN con su calidad de vida?

¿Quién puede ayudarlo?

¿Cuándo lo hará?

Observe las respuestas a estas preguntas. ¿Qué tipo de apoyo va usted a pedir?

## **¡IDEAS SOBRE COMO HACER LAS COSAS MAS FACILES!**

Otra forma de incrementar la participación en el sistema de servicio es proveer a los individuos información que sea fácil de ser entendida. La gente con discapacidades que afectan el desarrollo y sus amigos y consejeros deben tener acceso a la misma información que otras personas tienen.

### **Acceso significa la posibilidad de entender materiales escritos**

- Para que la gente con discapacidades que afectan el desarrollo que pueden leer, puedan leerlos y usarlos;
- Para que la gente que apoya, guía y defiende a quienes no leen, puedan entenderlos más fácilmente;
- Para que todos nosotros podamos entender algo juntos.

No es difícil hacer esto. Escribir en una forma entendible es escribir en un estilo de conversación diaria. Es escribir en la forma en que usted hablaría con alguien a quien usted conoce y respeta.

Las páginas siguiente contienen algunos ejemplos.

### **Usted tiene muchos derechos:**

- Usted tiene el derecho de estar solo cuando usted quiera.
- Usted tiene el derecho de ser tratado en una forma buena por los trabajadores.
- Usted tiene el derecho a tener un lugar seguro de trabajo donde no va a ser lastimado.
  
- Usted tiene el derecho de saber las reglas de este lugar de trabajo.
- Usted necesita saber qué hacer cuando a usted no le gusta algo.
- Usted tiene el derecho de defenderse.
- Usted tiene el derecho de pedir un defensor, consejero o guía.
- Usted tiene el derecho de recibir respuestas a sus preguntas o preocupaciones tan pronto como sea posible.
- Usted tiene el derecho de tener un lugar donde poner sus cosas.
- Usted tiene el derecho de usar un teléfono para llamadas privadas.
- Usted tiene el derecho de recibir el entrenamiento que usted necesita para vivir y trabajar más independientemente.

- Usted tiene el derecho de ver a un doctor cuando usted lo necesita y sin esperar un largo tiempo.

## **DERECHOS Y RESPONSABILIDADES EN FORMA SIMPLE**

Los derechos son las cosas que la ley dice que usted debería recibir, como el entrenamiento que usted necesita para vivir y trabajar como otros.

La gente no tiene el derecho de decir cosas malas o hacer cosas malas contra usted o no dejarlo a usted comer o recibir su dinero.

Ninguno de sus derechos puede serle quitado sin una oportunidad para usted de contar su parte de la historia.

Los trabajadores no pueden hacer cosas que lo van a lastimar a usted.

## **PROCEDIMIENTO DE QUEJA EN FORMA SIMPLE**

### **¿Qué puedo hacer si no me gusta algo?**

Si algo le sucede a usted donde usted vive o trabaja y usted piensa que eso va en contra de sus derechos usted puede comenzar un procedimiento de queja.

### **¿Cuáles son sus derechos?**

Los derechos son las cosas que la ley dice que usted debería tener, como el entrenamiento que usted necesita para vivir y trabajar como cualquier otra persona.

### **¿Qué es una queja?**

Es lo que sucede cuando usted piensa que el programa le está quitando uno de sus derechos. Una queja le da a usted la oportunidad de contar su parte de la historia y tratar de cambiar las cosas.

### **¿Qué debe hacer usted?**

1. Contarle a alguien que trabaja con usted acerca del problema. Ellos le ayudarán a escribirlo en una hoja de papel.



2. Este trabajador tratará de ayudarlo con su problema y le dará a usted una respuesta en palabras y una por escrito en 7 días.
3. Si a usted no le gusta la respuesta, usted puede llevar el problema al director del programa. El director tratará de ayudarlo con el problema y le dará a usted una respuesta en palabras y una por escrito en 7 días.
4. Si a usted no le gusta la respuesta, usted puede llevar el problema a su coordinador de servicios o trabajador social.

## **LA LEY EN FORMA SIMPLE**

Usted puede conocer a alguien que ha sido encerrado o a quien se le ha dicho que no salga de su cuarto o casa, o ha sido amarrado a la cama o a la silla de ruedas. Usted podría también conocer a alguien que ha sido golpeado, empujado, quemado, o asustado por lo que la gente le ha dicho. Usted podría conocer a alguien a quien se le dio mucha medicina para calmarlo o dormirlo todo el tiempo. También podría conocer a alguien con una discapacidad a quien no se le brindó ayuda para comer, ir al baño o mantenerse limpio. ¡ESTAS SITUACIONES NO SON CORRECTAS!

La ley dice que usted tiene el derecho de estar seguro y de ser tratado con dignidad.

Nadie puede ilegalmente:

- Asustarlo, amarrarlo o lastimarlo
- Evitar que usted vaya a algún lugar importante o tome algo importante
- Se negó a ayudarlo cuando usted lo necesitaba
- Le dio una medicina que usted no necesitaba

Si usted siente que usted o alguien que usted conoce ha sido lastimado en alguna forma, dígame a alguien!

Dígale a algún amigo, familiar, su coordinador de servicio o alguien que pondrá atención. Siga hablando acerca de la acción incorrecta hasta que alguien escuche y pare la acción.

## **APOYO A LA AUTO-AYUDA**

Toda la información presentada en las anteriores secciones se enfoca en ayudar a la gente con discapacidades que afectan el desarrollo a estar más involucradas en las decisiones que afectan sus vidas. Aunque nosotros podamos guiar y apoyar a otros a través de un sistema orientado en el individuo, el método más importante de defensa y guía es la auto-ayuda. La auto-ayuda se refiere a la gente hablando por sí misma en su propia forma.

### **¿Qué es auto-ayuda?**

Soy IMPORTANTE

SE lo que quiero

Voy a TRABAJAR DURO para alcanzar lo que quiero

Soy RESPONSABLE por las decisiones que tomo

Esto es parte de la promesa de un grupo de auto-ayuda. Un grupo de auto-ayuda es un grupo de gente con discapacidades que se reúne para ayudarse mutuamente a encontrar formas de vivir la vida que ellos quieren. Esta promesa ayuda a la gente a hablar y a hacer cosas que son importantes en su vida.

## **APOYO DE AUTO-AYUDA A TRAVES DE ACTIVIDADES DIARIAS**

Podemos apoyar a la gente a defenderse y guiarse a sí mismos a través de actividades de vida diarias. El entrenamiento y experiencia en la toma de decisiones puede ser apoyado en muchas formas, dependiendo de las necesidades y habilidades de los individuos. El resultado deseado de todas estas actividades es honrar las preferencias individuales de estilo de vida y apoyar más independencia.

### **Aquí hay algunos ejemplos:**

- Tiempo de los eventos. Escoger cuando levantarse o cuando irse a la cama en la noche o cuando hacerse un corte de pelo o cuando comer la cena.
- Decisiones personales. Qué ropa ponerse, qué shampoo comprar, qué cereal comer.
- Métodos de entrenamiento. Escoger entre lugares donde el aprendizaje va a ocurrir o quién va a proveer el apoyo.

- Evaluación de los trabajadores. A través de intervenciones con individuos que son apoyados por trabajadores o a través de observaciones de cómo se relacionan los trabajadores con los individuos.
- Contratación de trabajadores. Pedir a los individuos que sirvan en los comités de contratación.
- Junta de Directores de la Agencia. Apoyar a un individuo a servir en la junta de una agencia que provee servicios o defensa y guía a gente con discapacidades que afectan el desarrollo.
- Entrenamiento de auto-ayuda. Unirse a una de las secciones locales de 'People First'.
- Reuniones de planeación anual. Estar seguro de que los individuos con discapacidades que afectan el desarrollo están presentes y permitir tiempo y apoyo para estar seguros que la gente entiende lo que está pasando.

## **APOYAR EL DERECHO AL VOTO**

### **¿QUIÉN PUEDE VOTAR?**

Para votar usted debe:

- Por lo menos tener cierta cantidad de años (usualmente 18) en el día de la próxima elección en su área;
- Un ciudadano de los Estados Unidos;
- Un residente de su estado;
- No estar en prisión o en probatoria por una sentencia de felonía;
- No haber sido declarado por una corte como imposibilitado para votar; y
- Haberse registrado para votar.

Alguna gente piensa que ellos no pueden votar si ellos tienen un representante. Esto es frecuentemente una equivocación. Una corte debe decir si usted no puede votar. No importa si usted no puede escribir o leer en Inglés o en otro lenguaje. Si usted puede responder "sí" a las cosas escritas arriba, ¡usted tiene el derecho de votar!

## **¿CÓMO PUEDO REGISTRARME PARA VOTAR?**

Para poder votar usted debe registrarse o anotarse. Para registrarse para votar usted necesita llenar una tarjeta que tiene diferentes preguntas. Usted debe escribir o alguien debe escribir por usted su nombre, dirección, fecha de nacimiento, el estado o país donde usted nació. Usted debe firmar la tarjeta.

No hay costo alguno para registrarse para votar. Hay muchos lugares donde usted puede registrarse para votar. Para saber dónde ir, llame o pregunte a alguien en su área. También, usted debe registrarse de nuevo si usted se ha cambiado de casa o ha cambiado su nombre después de la última elección.

## **¿POR QUÉ SE DEBE VOTAR?**

Cuando usted vota usted le está dejando saber a sus representantes elegidos lo que es importante para usted y si usted piensa que ellos están haciendo un buen trabajo o no. El tiempo en el que usted puede votar se llama elección. Las elecciones se llevan a cabo por lo menos cada dos años y algunas veces más frecuentemente.

La preparación de esta publicación fue financiada en parte por la contribución número G0001MNBS24 del Departamento de Salud y Servicios Humanos, Administración de Discapacidades que Afectan el Desarrollo bajo la ley 106-402. El contenido de esta publicación no necesariamente refleja la posición o política de la Administración de Discapacidades que Afectan el Desarrollo.

Para copias adicionales gratis, por favor contacte a:

Governor's Council on Developmental Disabilities  
Department of Administration  
370 Centennial Office Building  
658 Cedar Street, St. Paul, MN 55155

Call: 651.296.4018

TTY: 651.296.9962

Fax: 651.297.7200

Toll Free: 877.348.0505

e-mail: [admin.dd@state.mn.us](mailto:admin.dd@state.mn.us)

websites: [www.mncdd.org](http://www.mncdd.org)

[www.mnddc.org](http://www.mnddc.org)

[www.partnersinpolicymaking.com](http://www.partnersinpolicymaking.com)