

HACIENDO MIS PROPIAS DECISIONES



Mi vida, a mi manera



Fecha _____

Departamento de Servicios de Desarrollo, Comité Asesor para el Consumidor
2005

CÓMO USAR ESTE LIBRO

Este folleto ha sido especialmente diseñado para ayudar a que la gente pueda identificar las cosas importantes de su vida, como el hogar, las relaciones, las experiencias que se viven en la comunidad, los distintos trabajos, los entretenimientos que pueden disfrutar y cómo vivir una vida saludable y segura.

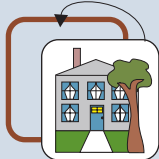
1. Muestre a la persona las siguientes secciones:

- El hogar,
- Los amigos, la familia y el personal del centro,
- Los entretenimientos,
- La comunidad,
- El trabajo,
- La salud y la seguridad.

2. Primera Sección: El hogar. Hable con la persona sobre cómo le gustaría que fuera su hogar, por ej., el tipo de casa (un apartamento, una casa, un hogar comunitario, en una ciudad, etc.) y las comodidades del mismo (con dormitorio independiente, jardín, etc.)

3. Libro de etiquetas autoadhesivas: Busque en el Libro de Etiquetas Autoadhesivas la sección HOGAR identificada con un color especial y busque el gráfico que más se asemeje al tipo de hogar donde a la persona le gustaría vivir y/o las comodidades que sean de importancia para ella. Pegue la etiqueta en el espacio en blanco que se encuentra en la página HOGAR.

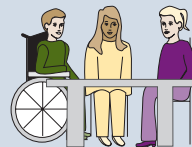
PEGUE LA ETIQUETA AQUÍ



Nota: Si no encuentra la etiqueta que coincida con los intereses de la persona, usted podrá:

1. Dibujar un gráfico en el recuadro vacío “Mi elección”
2. Buscar un cuadro (por ej., de revistas y/o fotografías)
3. Tomar una fotografía, y de ser posible, que en ella aparezca la persona.

4. Preguntas: Utilice el modelo completo a modo de guía. Pregunte sobre las preferencias de la persona usando las palabras: qué, quién, cuándo, dónde y cómo. Escriba las respuestas. No todas las preguntas coincidirán con cada uno de los gráficos.



5. Notas: Utilice esta sección para escribir anotaciones importantes acerca de qué necesitarán que suceda o cualquier información adicional que sea necesaria. Este es un paso importante que permitirá garantizar que las preferencias de la persona se tengan en cuenta con seriedad. La sección siguiente tratará el tema de cómo la persona puede participar en el proceso.

Complete los mismos pasos para todas las secciones que sean de interés para la persona. Trabaje junto a ella en el seguimiento de sus ideas y planes, o ayúdela para que lleve el folleto a la reunión de planeamiento y se logre que sus preferencias se hagan realidad.

Aprender a elegir lo que más me gusta



HOGAR



AMIGOS, FAMILIA
PERSONAL DEL CENTRO



ENTRETENIMIENTOS



COMUNIDAD



SALUD y SEGURIDAD



TRABAJO

Vivir sin poder hacer decisiones no es bueno para nadie. La vida sin preferencias personales significa que otra persona es la que decide cómo debes pasar tu tiempo todos los días, lo que haces y cuándo lo haces. Cada persona tiene el derecho de tomar decisiones y de tener preferencias sobre cómo desea vivir su propia vida. Cada persona tiene ideas propias y distintas sobre qué es importante y sobre lo que la hace sentirse mejor.

Elegir por uno mismo las cosas que queremos hacer es muy importante porque le da sentido a nuestra vida. Las preferencias de las que hablamos se refieren a elegir las cosas que más le gustan a usted, por ejemplo:

- Recorrer lugares de su comunidad,
- Tener un buen trabajo,
- Estar con amigos,
- Sentirse seguro/a
- Comer buenos alimentos que sean saludables.

Elegir lo que es importante para usted le ayudará a ser independiente y a hacerse cargo de su propia vida.

Aprender a elegir lo que más te gusta puede ser difícil si no has tenido la oportunidad de hacerlo antes. A veces, cuando las personas comienzan a elegir, los compañe-

ros de trabajo y los familiares no las escuchan porque aún no se sienten cómodos con nuestras elecciones. No tema decir qué es importante para usted: sólo intente decirle a la gente lo que usted piensa. Si tienes dificultades para decirlo con palabras, hágalo con cuadros, fotografías, equipos o a través de la gente que lo ayuda.

Utilice este folleto para poder decirle al personal del centro lo que lo hace feliz y cómo desea vivir su vida. Este puede ser el libro de su propia historia. Antes de ir a la Junta de planeamiento, piense en lo que usted quiere. Si necesita ayuda para prepararse para su Junta, pídale a alguien que lo ayude a escribir o dibujar lo que usted quiere. Usted puede llevar este libro a su Junta de planeamiento y mostrarle a su equipo lo que es más importante para usted.

Así es que salga y haga las cosas que más le gusten, sea parte de su comunidad, ¡aunque usted viva en un centro de desarrollo!

Subcomité:

Debbie Beeter, Betty Pomeroy, Lori Sloan

Robert Margolin





HOGAR

DESCRIPCIÓN

PEGUE LA ETIQUETA AQUÍ →

Qué _____

Quién _____

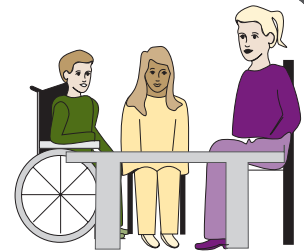
Cuándo _____

Dónde _____

Cómo _____

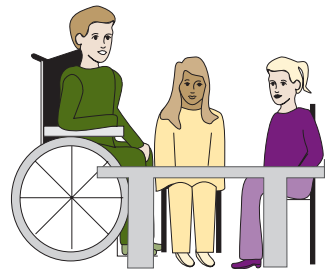
NOTAS:

AYUDANTE: _____



¿CÓMO HAGO PARA QUE ESTO SUCEDA?

PERSONA: _____



HOGAR



DESCRIPCIÓN

Quiero mi propia TV

PEGUE LA ETIQUETA AQUÍ →



MODELO

Qué (quiere tener)
Mi propia TV

Quién (le ayudará a obtenerla)
Steve

Cuándo (quiere tenerla)
La semana próxima

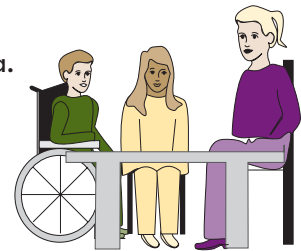
Dónde (la pondrá)
Sobre el tocador o la cómoda

Cómo (la conseguirá; cuánto dinero tiene)
\$50.00

NOTAS:

AYUDANTE: Acompañe a John a la tienda y vea qué tipo de TV le gusta.

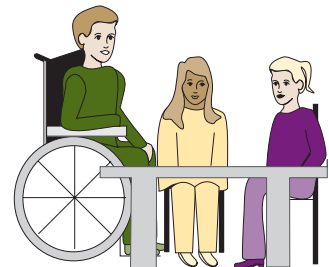
Averigüe cuánto dinero tiene John para gastar en la TV. Ayude a John a elaborar un plan para comprar su TV y llevarla a su cuarto.



¿CÓMO HAGO PARA QUE ESTO SUCEDA?

PERSONA: Me fijo en los distintos tipos de TV. Averiguo cuánto cuestan.

Elaboro un plan para ahorrar el dinero para tener pronto mi TV.





AMISTADES, FAMILIARES y PERSONAL DEL CENTRO

DESCRIPCIÓN

PEGUE LA ETIQUETA AQUÍ →

Qué _____

Quién _____

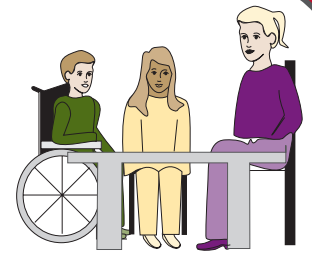
Cuándo _____

Dónde _____

Cómo _____

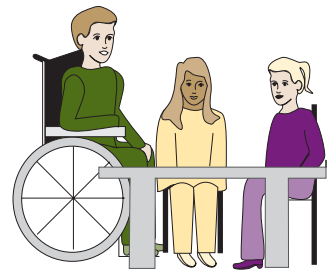
NOTAS:

AYUDANTE: _____



¿CÓMO HAGO PARA QUE ESTO SUCEDA?

PERSONA: _____



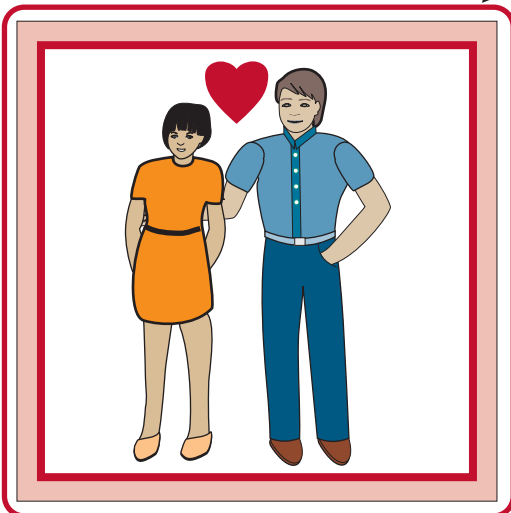
AMISTADES, FAMILIARES y PERSONAL DEL CENTRO



DESCRIPCIÓN

Salir con mi amiga

PEGUE LA ETIQUETA AQUÍ →



MODELO

Qué (quiere hacer con sus amigos)

Invitarlos a salir

Quién (con quién quiere salir)

Sally, mi amiga

Cuándo (quiere salir)

El sábado

Dónde (quiere ir)

Al cine

Cómo (cuántas veces quiere salir)

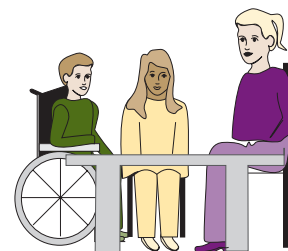
Una vez al mes

NOTAS:

AYUDANTE: Averigüe cuál es el tipo de películas que les interesa.

Fíjese si necesitan asistencia del personal del centro para viajar o

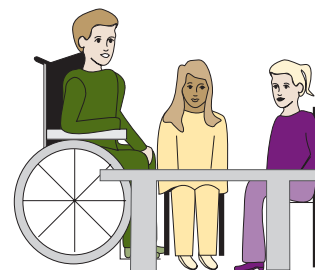
encontrar el cine más cercano.



¿CÓMO HAGO PARA QUE ESTO SUCEDA?

PERSONA: Le pediré a Sally que me acompañe al cine el próximo

sábado.





ENTRETENIMIENTOS

DESCRIPCIÓN

PEGUE LA ETIQUETA AQUÍ →

Qué _____

Quién _____

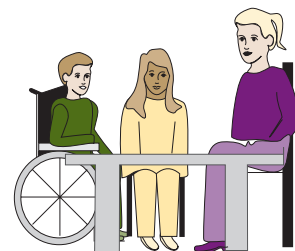
Cuándo _____

Dónde _____

Cómo _____

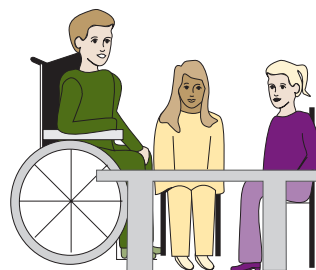
NOTAS:

AYUDANTE:



¿CÓMO HAGO PARA QUE ESTO SUCEDA?

PERSONA:



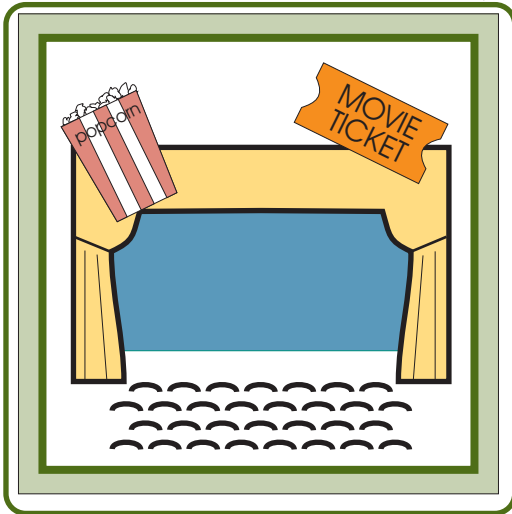
ENTRETENIMIENTOS



DESCRIPCIÓN

Ver películas

PEGUE LA ETIQUETA AQUÍ →



MODELO

Qué (le gusta hacer para divertirse)
Ir a los juegos de video, jugar a las cartas, conversar con amigos

Quién (con quién le gusta reunirse)
Robert, John y Sam

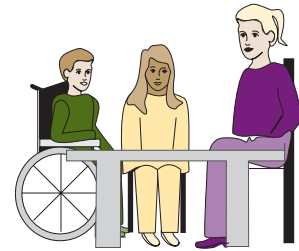
Cuándo (quiere verlos)
Después del trabajo, después de cenar

Dónde (quiere encontrarlos)
En mi casa o en la de ellos

Cómo (cuántas veces quisiera encontrarlos)
Una vez por semana

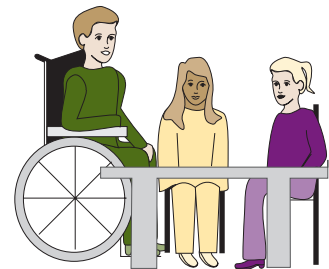
NOTAS:

AYUDANTE: Ayude a organizar los encuentros para que las personas se reúnan en sus hogares. Prepare una agenda para que se encuentren todas las semanas.



¿CÓMO HAGO PARA QUE ESTO SUCEDA?

PERSONA: Hablaré con Robert, John y Sam para reunirnos en mi casa.





COMUNIDAD

DESCRIPCIÓN

PEGUE LA ETIQUETA AQUÍ →

Qué _____

Quién _____

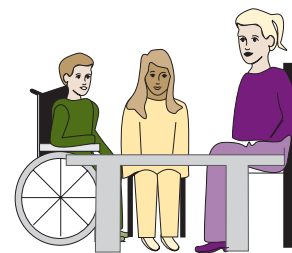
Cuándo _____

Dónde _____

Cómo _____

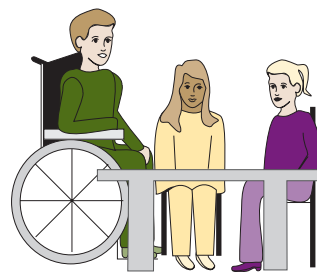
NOTAS:

AYUDANTE: _____



¿CÓMO HAGO PARA QUE ESTO SUCEDA?

PERSONA: _____



COMUNIDAD



DESCRIPCIÓN **Comer al aire libre en el parque**

PEGUE LA ETIQUETA AQUÍ →



MODELO

Qué (le gustaría hacer en su comunidad)
Comer al aire libre en el parque

Quién (con quién desea ir)
Mi amigo, Michael

Cuándo (le gustaría ir)
Los sábados

Dónde (queda su parque favorito)
Cerca de la biblioteca

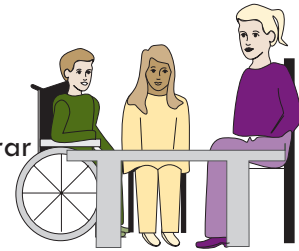
Cómo (cuánto tiempo desea quedarse allí)
Toda la tarde

NOTAS:

AYUDANTE: Averigüe cuáles son los medios de transporte y qué día

desean ir al parque. Converse con el personal del centro. Ayude a preparar

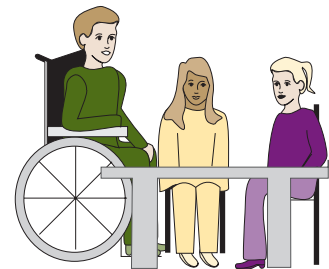
la lista de alimentos para comprar.



¿CÓMO HAGO PARA QUE ESTO SUCEDA?

PERSONA: Invitaré a Michael al parque. Recordaré llevar comida para

comer al aire libre.





TRABAJO

DESCRIPCIÓN

PEGUE LA ETIQUETA AQUÍ →

Qué _____

Quién _____

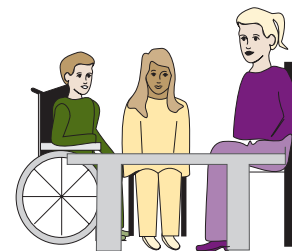
Cuándo _____

Dónde _____

Cómo _____

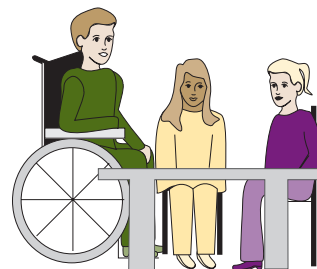
NOTAS:

AYUDANTE:



¿CÓMO HAGO PARA QUE ESTO SUCEDA?

PERSONA:



TRABAJO



DESCRIPCIÓN

Trabajar en una oficina

PEGUE LA ETIQUETA AQUÍ →



MODELO

Qué (clase de trabajo le gusta hacer)
Contestar el teléfono en una oficina

Quién (con quién prefiere trabajar)
Mis amistades

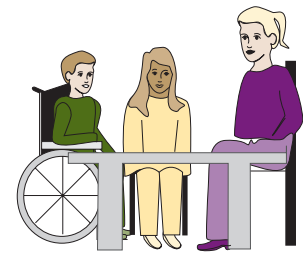
Cuándo (quiere trabajar)
Todos los días

Dónde (le gusta trabajar)
En una oficina

Cómo (cuánto dinero desea ganar)
Dinero para comprar cosas nuevas

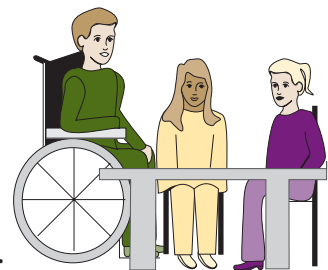
NOTAS:

AYUDANTE: Organice una Junta para encontrar oportunidades de empleo en una oficina. Hable con la gente de los medios de transporte.



¿CÓMO HAGO PARA QUE ESTO SUCEDA?

PERSONA: Iré a una Junta para que me ayuden a encontrar un trabajo de oficina. Conseguiré empleo cerca de mi hogar. Hablaré con mis amistades sobre sus empleos. Conseguiré un trabajo en el que pueda hacer las cosas que me gustan.





SALUD y SEGURIDAD

DESCRIPCIÓN

PEGUE LA ETIQUETA AQUÍ →

Qué _____

Quién _____

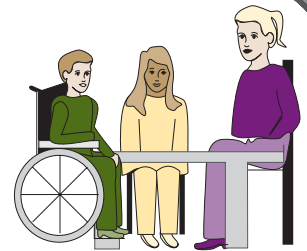
Cuándo _____

Dónde _____

Cómo _____

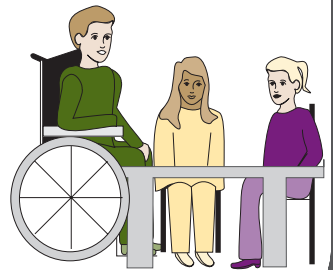
NOTAS:

AYUDANTE: _____



¿CÓMO HAGO PARA QUE ESTO SUCEDA?

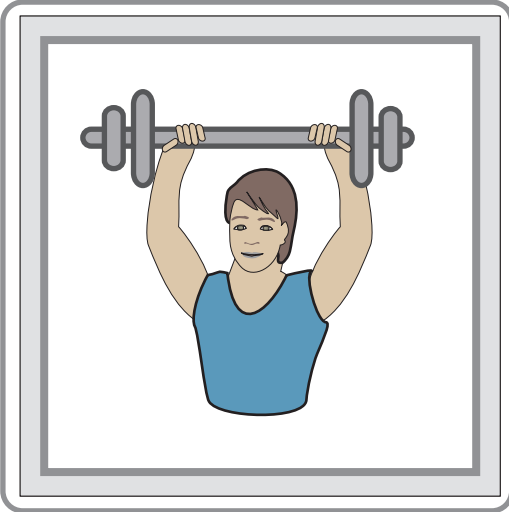
PERSONA: _____





DESCRIPCIÓN **Ejercitaré para mantenerme saludable**

PEGUE LA ETIQUETA AQUÍ →



MODELO

Qué (tipo de ejercicios quiere hacer)
Usando mis brazos

Quién (con quién quiere practicar ejercicios)
En clase, con mis amistades

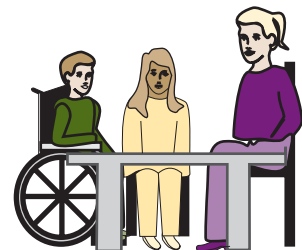
Cuándo (quiere practicar ejercicios)
2 veces por semana

Dónde (quiere practicar ejercicios)
En un gimnasio o en mi casa

Cómo (averiguará acerca de las clases)
**Le preguntaré a mis amigos
o al personal del centro**

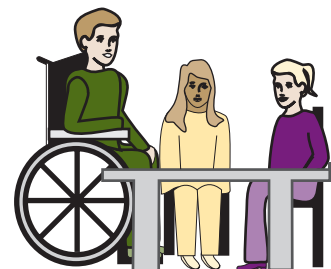
NOTAS:

AYUDANTE: Averigüe si otras personas atienden a un gimnasio. Consulte a un especialista en terapia o rehabilitación física sobre los ejercicios más aconsejables y solicite un plan de ejercicios apropiados. Organice una Junta en el gimnasio y planifique una Junta del equipo para organizar los preparativos.



¿CÓMO HAGO PARA QUE ESTO SUCEDA?

PERSONA: Hablaré con mis amistades sobre los ejercicios que ellos practican. Veré un video de ejercicios. Le pediré a alguien que me ayude a hacer un plan de ejercicios.



Nuestra visión

**“En California,
las personas con
incapacidades
del desarrollo vivirán sus
vidas como ellos quieran.”**

INFORMACIÓN ACERCA DEL FOLLETO

El Comité Asesor para el Consumidor (CAC) del Departamento de Servicios de Desarrollo (DDS) fue creado en 1992 por el Director del DDS con el fin de que los consumidores tuvieran una vez para opinar sobre cómo reciben servicios. En 2005, el Comité decidió aumentar su aporte de proyectos previos creando:

- Guías de Elección y Satisfacción para las personas que residen y las que dejan el centro de desarrollo, y una
- Guía de Adaptación para el personal del centro a fin de que los materiales se pudieran presentar de otra manera ante las personas que tienen dificultades para leer.



Comité Asesor para el Consumidor 2005

Mi vida, a mi manera



El Comité Asesor para el Consumidor (CAC) del DDS agradece a quienes hicieron posible este folleto:

Departamento de Servicios de Desarrollo de California (DDS)

Cliff Allenby, Director

Carol Risley and Kathleen Ozeroff,

Oficina de Derechos Humanos y Servicios de Defensoría
Michael Long, Coordinador de Atención al Consumidor

Asociación de Agencias de Centros Regionales (CAC de la ARCA)

Grupo *Primero la Gente de California* (California People First)

y Grupos de Autoayuda (Self-Advocacy Groups)

Centros Regionales de los Participantes CACs



The Board Resource Center, Inc.

www.brcenter.org

Mark Starford and Sherry Beamer

Donna Aikins Design

WestEd, Inc.

Para recibir más información sobre copias adicionales, comuníquese con el
Departamento de Servicios de Desarrollo

Oficina de Derechos Humanos y Servicios de Defensoría

1600 9th Street, Room 240 Sacramento, California 95814

(916) 654-1888 www.dds.ca.gov