

# Mi Vida, Mis Decisiones



## Un Guía Para Planear Una Vida Con Sentido



# Introducción

Prepararse para ser adulto es un momento emocionante en tu vida! Hay muchas decisiones importantes que tomar sobre tu futuro, especialmente sobre lo que quieres hacer durante el día.

Con el fin de obtener los apoyos y financiamientos necesarios para un día significativo, es esencial que desarrolles un plan personal. Un plan es importante para cada uno, sin tener en cuenta la complejidad de su discapacidad.

Cada uno tiene objetivos, sueños y algo para contribuir. Alcanzar metas y sueños puede parecer completamente desafiante, considerar tus fortalezas e intereses son cruciales para asegurar que conseguirás el apoyo que necesitas.

Quieres seguir aprendiendo o ir a la escuela? ¿Quieres concentrarte en recreación y actividades de ocio? Quizás quieres conseguir un trabajo o hacer un poco de trabajo voluntario. Realmente, tu día podría ser una combinación de muchas cosas diferentes. Sin importar lo que decidas, lo realmente importante es hacer algo que te interesa y que es significativo para ti.

Este folleto es un instrumento diseñado para ayudar a inspirar una sana discusión contigo, tu familia y tu equipo de apoyo. Fue escrito para ayudar a todos ustedes a conocer lo que es importante en tu vida, en qué estás interesado, para lo que eres bueno y en determinar las metas para que esto suceda. Hay una sección acerca de las relaciones interpersonales y la importancia de relaciones sociales en tu vida y en cómo desarrollar un plan para avanzar.

¡Tu futuro es importante, por lo cual es esencial que te tomes el tiempo para considerar seriamente lo que quieres hacer, quién puede proporcionarte el apoyo y la ayuda, y como juntos, pueden convertir tus objetivos y sueños en realidad!



## LA HISTORIA DE ANDREW

Andrew Banar tiene Síndrome de Down y embala mucha diversión en su vida. Él asiste a la Escuela Secundaria de Carter el Cardenal, es miembro de una liga de bolos, toma lecciones de tambor y es voluntario después de la escuela en la Casa de retiro Kingsville Corte regando las plantas de las residentes.

Andrew estaba hablando con su madre un día sobre el deseo de ir a la Universidad y de cómo tenía una idea para conseguir dinero. Aunque originalmente él quería tener un puesto de venta de limonada. Su madre Karen se dio cuenta que el rock roll inspiraba los dibujos de Andrew. Él es un gran fan de la música y de tocar los tambores. Ella pensó que sería genial si él vendía camisetas con su obra de arte, entonces ella le ayudó a comprar algunas camisetas y a estamparlas con uno de sus dibujos, una figura de palo con una especie de peinado "de faux-halcón" quién golpea un par de tambores, acompañados por el lema "Rock On".

El resultado fue un gran éxito. Andrew está teniendo un gran momento y está conociendo mucha gente. Andrew tuvo la oportunidad de conocer a la banda Barenaked Ladies en St. Clair College. Él presentó a la banda con su "Rock On" camisetas y Ed Robertson uso la camisa de Andrew en el escenario durante el concierto esa tarde.

Andrew dona parte de los beneficios de sus ventas de las camisetas a varias organizaciones de beneficencia para niños. El ama devolverle a la comunidad lo que le ha dado y ayudar a otros. Algunos grupos que Andrew ha apoyado son: el Children's Miracle Net Work, We Care For Kids, London Sick Kids Hospital, Hotel Dieu Grace Hospital, Windsor Regional Hospital, Community Living Essex County, and T2B.

Andrew tiene un sitio Web y él vende sus camisetas por todo el mundo. Para averiguar más información acerca de Andrew y lo que él ha estado haciendo, vaya a [www.grouphugapparel.com](http://www.grouphugapparel.com).

# Planificación

**Planificación es explorar tus metas y tus sueños, descubrir tus fortalezas e intereses, establecer relaciones y hacer decisiones. Planificación se trata de tu vida y tu futuro!**



## ¿Por qué planear es importante?

Planificar te ayudará a desarrollar una forma de poner tus pensamientos, ideas y sueños en acción. La planificación es importante porque:

- ✓ Puede ayudarte a decidir o a pensar acerca de tu vida y a fijarte objetivos.
- ✓ Puede ayudarte a pensar acerca de tus relaciones interpersonales y quien puede ayudarte.
- ✓ Puede ayudarte a pensar sobre qué cambios te gustaría hacer en tu vida.
- ✓ Puede ayudar a que la gente te conozcan y entiendan cómo te pueden apoyar.
- ✓ Puede ayudarte a ser parte de tu comunidad.
- ✓ Puede ayudarte a hacer las cosas que te gustan y que deseas hacer.

Tradicionalmente, la gente ha planeado según lo que está disponible para ellos. Hoy animamos a la gente a desarrollar un plan según sus intereses. Esto ayuda a asegurar que:

- Tu estás en el control de tu vida
- Tu estás satisfecho con tu vida
- Los ayudas se proporcionan según lo que has pedido
- Todas las oportunidades y posibilidades son exploradas

# COMENZADO

## ¿Cuáles son tus sueños?

**¡La planificación comienza con la exploración de tus sueños! La exploración de tus sueños puede abrir posibilidades en las cuales tu nunca habías pensado antes.**

Escribe tus tres sueños/objetivos principales en una lista:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

¿Cuál es el sueño que realmente deseas?

---

---

---

## ¿Quién Soy?

La siguiente sección se trata sobre reflexionar acerca de tus fortalezas, intereses y metas. Este es el comienzo de crear una visión de lo que el futuro puede ser. Sé específico en tus respuestas y provee la mayor cantidad de detalles como sea posible.

### Contestando:

**¿Qué?** - te ayudará a conseguir la información básica sobre tus objetivos.

**¿Dónde?** - te ayudarán a encontrar lo que tu persigues en tus objetivos.

**¿Por qué?** - te ayudara a entender la razón de tus objetivos.

**¿Quién?** - identificará a las personas que pueden ayudarte a alcanzar tus objetivos.

## ¿Qué es importante para ti?

(Ejemplo: familia, dinero, tener amigos, buena forma física, buena salud etc.)

¿Qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Dónde? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Por qué es importante? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Quién puede ayudar? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ¿Qué es lo que más te gusta hacer para divertirte?

(Por ejemplo: lista de pasatiempos, deportes, actividades como ver películas, etc.)

¿Qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Dónde? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Por qué es importante? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quién puede ayudar? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**¿Cuáles son tus fortalezas?**

**¿En qué crees que eres bueno?**

(Ejemplo: siguiendo las instrucciones, haciendo amigos, apilando anaqueles, solucionando problemas de matemáticas, haciendo reír de la gente, etc.)

**¿Qué?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**¿Dónde?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**¿Por qué es importante?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**¿Quién puede ayudar?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**¿Qué quieres hacer después de terminar la escuela secundaria?**

**¿Cómo deseas pasar el día?**

(Ejemplo: conseguir un trabajo, ser voluntario en festivales, viajes)

**¿Qué?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**¿Dónde?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**¿Por qué es importante?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Quién puede ayudarte a planear**\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ¿Quisieras seguir aprendiendo nuevas cosas?

(Formalmente o informalmente)

¿Qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Dónde? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Por qué es importante? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Quién puede ayudarte a planear? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ¿Dónde quieres vivir después de que termines la escuela secundaria?

(Formal o informal)

¿Qué tipo? (casa, apartamento, condominio, otro)\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Con Quien? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Dónde? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Quién puede ayudarte a planear?\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# RELACIONES SOCIALES

**A través de la investigación, se ha encontrado que aumentando la cantidad de nuestras relaciones sociales, redes y relaciones, también podemos mejorar nuestra salud, felicidad y bienestar en general.**

Otros estudios han revelado que mientras los individuos se benefician de las relaciones sociales, también las comunidades se han beneficiado. La gente se hace más consciente de las cosas que ellos tienen en común y como a ellos les gusta estar juntos. Unidos la gente puede solucionar problemas de la comunidad y reforzar la aceptación de la diversidad.

**“Entre mayor relaciones sociales tienes, más sano eres, más feliz eres, más largo vives y mejores resultados tienes en tu vida”**

Al Condeluci, Profesor, Universidad de Pittsburgo

Construyendo una sólida red de relaciones sociales es importante porque te ayudara a tener más oportunidades y a mantenerte más seguro. Cuando tú buscas a alguien, con mayor probabilidad encontraras su respaldo. Construir amistades y relaciones interpersonales es absolutamente esencial para un futuro seguro.

**¿Quiénes son las personas con las que te sientes conectado?**

---

---

---

**Cómo te mantienes ahora en contacto con las personas en tu vida ?¿Cómo te mantienes en contacto con las personas después de la escuela secundaria? enuncia las maneras de estar en contacto con familia y amigos...**

---

---

---

## Pasos para hacer relaciones sociales

**Paso 1:** Comience con sus intereses. Pregúntese, "¿Qué es lo que me gusta hacer". ¿Es fotografía, camping, natación, electrónicos, o el arte? Cada uno de nosotros tiene uno o dos pasatiempos o actividades que nos gusta hacer.

---

---

---

**Paso 2:** Averiguar donde se puede ir en tu comunidad que ofrezcan una actividad o trabajo relacionado con tu interés. ¿Por ejemplo, si tu quieres centrarte en fotografía, hay un grupo, empresa, club o clase de fotografía al que te puedes unir?

---

---

**Paso 3:** Este paso implica aprender sobre cualquier equipo, ropa, provisiones, lengua u otras cosas que te pueda ayudar a conocer más sobre tu interés, para poder ser parte del grupo. ¿Quién te puede ayudar a averiguar si necesita algún equipo, ropa, provisiones etc.?

---

---

---

**Paso 4:** ¿Hay alguien que podría presentarte al grupo? Esta persona puede ser alguien que está implicado ya en la actividad. ¿Hay alguien que puede ayudarte, tu hijo o hija o alguien que tu ayudas está conectado?

---

---

## Otras consideraciones

Has pensado en tus intereses, objetivos y sueños. Hay otras cosas que considerar para poner tu plan en la acción. Aquí están algunas preguntas para contestar:

¿Con qué frecuencia usted necesita pagar por el apoyo? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuánto cuesta el apoyo? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuánto cuestan actividades, provisiones? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Necesita transporte? ¿Con qué frecuencia? ¿Necesita transporte accesible?  
¿Cuánto costará el transporte?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Otro? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## SU PLAN

**Tu has tenido la oportunidad de expresar tus habilidades y talentos, explorar tus sueños, e identificar tus objetivos. Ahora es el tiempo para poner tu plan en acción. ¡Esto implica dividir las metas en pasos simples y realistas y determinar el tiempo, para asegurarte que alcanzaras tus metas cuando quieras!**

**Objetivo**

**Pasos de Acción/Actividades**

**¿Quién puede ayudar?**

**Ejemplo:** Quiero ser voluntario en la biblioteca local porque me gusta conocer gente nueva y hacer nuevos amigos.

- 1) Encontrar el número de teléfono de la biblioteca.
- 2) Llamar y preguntar al bibliotecario con quien debería hablar con respecto a mi interés de ser un voluntario.
- 3) Hacer una cita para hablar con el supervisor de la biblioteca
- 4) Pedir una visita a la biblioteca
- 5) Vestir apropiadamente
- 6) Llegar a tiempo para mi cita con el supervisor de biblioteca
- 7) Reunirme con el supervisor de biblioteca
- 8) Si la persona lo aprueba, comience a hacer un nuevo plan para ir la biblioteca regularmente.

**¡Tú puedes hacer copias de esta página, así podrás seguir teniendo metas y alcanzándolas!**

**Objetivo**

**Pasos de Acción/Actividades**

**¿Quién puede ayudar?**



# DERECHOS y RESPONSABILIDADES



## ¡Cada uno tiene derechos!

- Los derechos son las reglas que ayudan a que la gente sea igual. Tú tienes los mismos derechos que los demás, porque eres una persona y un ciudadano.

## ¡Con derechos vienen responsabilidades!

- Las responsabilidades son deberes u obligaciones. Tu eres responsable de algo. Aquí está una lista de tus derechos y responsabilidades para ti y/o tu familia, piensa acerca de...

Derechos	Responsabilidades
<b>Estar Seguro</b>	Mantener a los demás <b>Seguros</b>
<b>hablar por ti mismo</b> y ser oído	<b>Escuchar</b> a otros
<b>Ser respetado</b>	<b>Respetar</b> a otros
Tener <b>privacidad</b>	Dar a los demás <b>privacidad</b>
Tener un día <b>significativo</b>	<b>Explore</b> sueños y objetivos
<b>Ser parte</b> de su comunidad	<b>Contribuir</b> a otros
a una <b>relación</b>	<b>Respetar</b> a sí mismo y a otros
Tener una <b>educación</b> /seguir <b>aprendiendo</b>	Haga un esfuerzo para ser <b>mejor</b>
Ser <b>orgulloso</b> de a quién eres	Permitir a otras personas estar <b>orgullosas</b> de sí mismos
Decir <b>no</b>	Conocer sus opciones y sus <b>consecuencias</b>
Tener <b>participación</b> en las decisiones	<b>Comprender</b> las consecuencias de las decisiones



## RECURSOS

**Ontario Ministry of Community and Social Services (Ministerio de Comunidad y Asistencia Social de Ontario)** tiene un sitio Web con la información sobre servicios de desarrollo:

➔ <http://www.mcass.gov.on.ca/en/mcass/programs/developmental>

Más específicamente, el sitio web ofrece información y los formularios adecuados de los servicios y apoyos, incluyendo:

- Servicios prestados por agencias de la comunidad
- Apoyos en residencias
- Pasaporte
- Servicios Especiales en casa

➔ <http://www.mcass.gov.on.ca/en/mcass/programs/developmental/servicesAndSupport/index.aspx>

**Ontario Disabilities Support Program (Programa de Apoyo de Discapacidades de Ontario)** ➔ <http://www.mcass.gov.on.ca/en/mcass/programs/social/odsp>

★ Tener en cuenta: Toma aproximadamente un año pasar por el proceso, entonces es importante comenzar a solicitar la financiación a los 17.5 años

**Assistive Devices Program (Programa de Ayudas Técnicas)**

☐ <http://www.health.gov.on.ca/en/public/programs/adp>

## ¿NECESITAS AYUDA CON LA PLANIFICACIÓN?

Descubre quién te puede ayudar en tu comunidad! Esto puede ser un buen amigo. Puede ser una agencia comunitaria ofreciéndote ideas y dirigiéndote hacia las oportunidades y recursos. Esto puede ser un organizador privado que puede ayudarte a crear una estrategia de planificación individualizada para ayudarte a alcanzar tus metas.

- ¡Y recuerda! ➔
- ➔ ¡Empezar a planificar con anticipación!
  - ➔ ¡Ser ingenioso!
  - ➔ ¡Diviértete!

# ¿CÓMO PUEDO APRENDER MÁS?

Para obtener más información, por favor póngase en contacto con nosotros en:

Ensemble  
372 Talbot St. N.  
Essex, ON N8M 2W4

Teléfono: (519) 776-6483, Extensión 225

Correo electrónico: [ensemble@communitylivingessex.org](mailto:ensemble@communitylivingessex.org)

Usted también puede visitar nuestro sitio web en:

➔ <http://www.ensembleunderstands.com>







Reservados todos los derechos.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otro tipo, sin permisos escritos de Ensemble Advisory Committee and Community Living Essex County

**Ensemble Advisory Committee**

372 Talbot Street North, Essex, Ontario, N8M 2W4

519-776-6483, Extensión 225

[ensemble@communitylivingessex.org](mailto:ensemble@communitylivingessex.org)

Producido en Essex County, Ontario, Canadá  
Noviembre, 2010

All Rights Reserved.