



¡Escúchame!

Este manual le pertenece a:

©USARC/PACE, 1996

Revisión 2000

Una nota para los Planificadores:



¡Escúchame!

Si usted está usando este manual para ayudar a otras personas a planificar, debe asegurarse que:

1. Usted mismo ya haya terminado de leer **¡Escúchame! (Listen to Me!)**; y,
2. Usted haya aprendido sobre la Planeación esencial del estilo de vida (Essential Lifestyle Planning) con un facilitador ELP certificado.

Recuerde, este manual es una forma de empezar a ayudar a otras personas a acercarse a la vida que ellas quieran seguir. No se detenga aquí, no planifique solo una vez – continúe escuchando.

Este manual puede ser reproducido por dependencias no lucrativas o gubernamentales. No obstante, aquellas personas que lo quieran reproducir para obtener beneficios adicionales a los costos de fotocopiado o para efectos de entrenamiento deberán obtener el permiso de USARC/PACE. Para obtener información sobre los materiales de apoyo (por ejemplo, Iniciar una conversación, Cómo terminar una sesión de planeación, Desde 'Escúchame' hasta planeación del servicio, etc.), comuníquese con Steve Sweet al teléfono (707) 448-2283 o envíele un correo electrónico a stevenmsweet@netscape.net.

Desarrollado para

USARC/PACE – 419 Mason, Suite 105 – Vacaville, CA 95688
(707) 448-2283 – FAX 448-6892

por

USARC/PACE y Allen, Shea & Associates con la colaboración de
Michael Smull, Steve Sweet, Claudia Bolton y Pam Lopez Greene

Es una adaptación de **Su Pasaporte Personal**

por Allen, Shea & Associates

y

Cómo revisar los planes esenciales de estilos de vida: criterios para los mejores planes

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

©USARC/PACE, 1996

Revisión 1998, 2000



¿De qué se trata este manual?

En este manual, usted tendrá la oportunidad de pensar acerca de su vida y de los tipos de cosas que son importantes para usted. Cuando haya terminado de hacerlo, habrá completado el manual
¡Escúchame! Puede usar esta información como ayuda para realizar su *Plan de apoyo individual*.

En cada página encontrará una pregunta y algunas palabras acerca de lo que significa. Es mejor trabajar en este manual con las personas que lo conozcan mejor y se preocupen más por usted. Recuerde, esto es solo una forma de empezar el proceso de planeación centrada en la persona.

He aquí algunas cosas que deberá considerar cuando esté trabajando en *Escúchame*:

- Busque un lugar cómodo donde trabajar;
- Invite a personas que lo conozcan y que se interesen por usted (sus amigos, parientes, vecinos, coordinador de servicio, proveedor de servicio) para que se reúnan con usted y lo ayuden a llenar el manual;
- Cuando se reúnan, asegúrese que todas las personas se conozcan entre sí y que lo que todos busquen sea apoyarlo;
- Una persona deberá conducir la reunión y otra persona deberá escribir en el manual lo que usted y su equipo digan;
- La persona que conduzca la reunión se deberá asegurar que todos tengan la oportunidad de hablar y que las demás personas lo escuchen;
- Pasen un buen rato, sea positivo; y,
- Pida a la persona que escribió las cosas en el manual que las revise con usted para comprobar que todo esté como usted lo desea.

1. ¿Quién forma parte de su vida?



¿Quiénes son las personas cercanas a usted?, ¿las personas en su familia?, ¿las personas en el trabajo o en la escuela?, ¿los vecinos y los amigos? ¿Quiénes son las personas con las que realiza actividades?, ¿con quién platica?, ¿a quién recurre cuando necesita ayuda?

¿Con qué persona pasa la mayor parte de su tiempo? ¿Quiénes son las personas que lo conocen mejor? ¿Quiénes son las personas más importantes para usted?

Estas son las personas a quienes tal vez podrá invitar a su reunión de planeación IPP centrada en la persona. O tal vez lo puedan apoyar en sus planes futuros.

Piense quiénes son y escriba sus nombres en estos círculos. Algunas personas escriben los nombres de las personas que están más cerca de ellas en el centro, pero usted lo puede hacer de la manera que prefiera.

Las personas a quienes les gusta dibujar en ocasiones usan una persona-estrella a un lado de los nombres. Algo así como esto:



¿Quién forma parte de su vida?





2. ¿Cuáles son algunas cosas maravillosas acerca de usted?

¿Cuáles son algunas cosas maravillosas acerca de usted? ¿Qué es lo que le gusta de usted mismo? ¿Para qué cosas es usted bueno?, ¿de qué se siente orgulloso? ¿Cuáles son algunas cosas agradables que dicen de usted las personas? ¿De qué le dan las gracias las personas? En ocasiones esta pregunta es difícil de contestar, así que tal vez quiera empezar por preguntarle a algún amigo o pariente.

Estas son cosas importantes que debe tomar en cuenta cuando está tratando de averiguar el tipo de servicios y apoyos que necesita y que quiere.

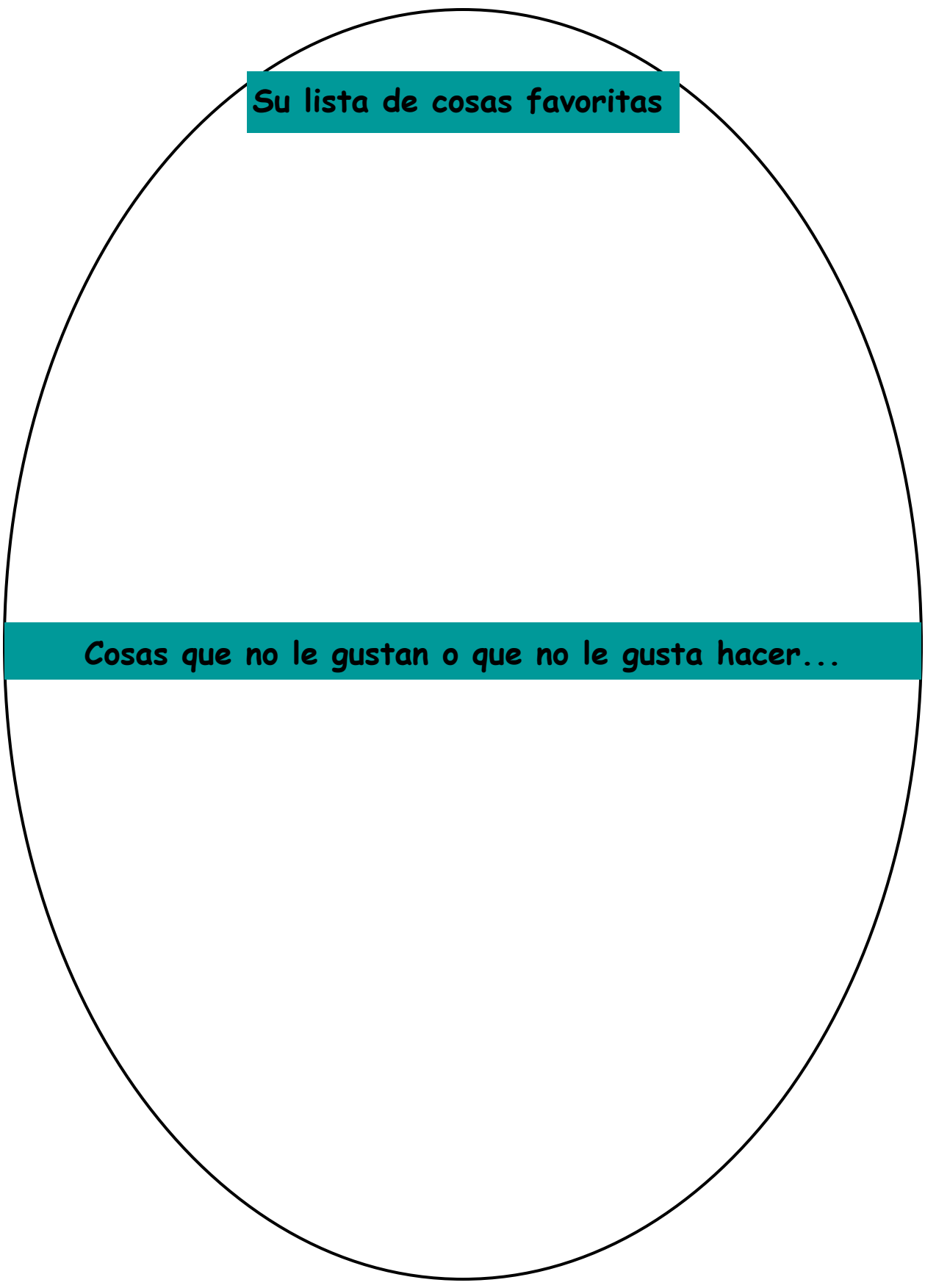
Cosas maravillosas acerca de usted

3. ¿Qué cosas le gusta hacer?

Para ayudarlo a empezar con sus listas, pregúntese a sí mismo y a las personas que lo conozcan:

¿Qué cosas le gustan hacer?, ¿en la casa?, ¿en el trabajo?, ¿en el programa?, ¿en la universidad?, ¿como diversión?, ¿en su ciudad?, ¿de vacaciones? ¿Qué tipo de música le gusta? ¿Qué tipo de películas le gustan? ¿Qué tipo de comida le gusta? ¿Tiene usted algún pasatiempo? ¿Colecciona alguna cosa? ¿Cuáles son las cosas que no le gustan o lo que no le gusta hacer? ¿Anteriormente hacía usted alguna cosa que le gustaba (como una clase o algún trabajo)?

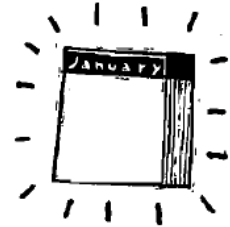




Su lista de cosas favoritas

Cosas que no le gustan o que no le gusta hacer...

4. Entre semana.



Primero, ¿cómo son en este momento sus mañanas de lunes a viernes? ¿Qué es lo primero que hace al levantarse? ¿Qué es lo que desayuna? ¿A qué horas se va a trabajar? Después, ¿cómo sería su mejor mañana de lunes a viernes? Si pudiera hacer cualquier cosa, ¿cómo sería? Finalmente, ¿cómo sería su peor mañana de lunes a viernes? ¿Qué tipo de cosas lo hacen enojar, ponerse triste o sentirse frustrado en la mañana? ¿Qué tipo de cosas le molestan cuando se levanta?

¿Cómo son en este momento sus días de lunes a viernes? ¿Qué es lo primero que hace cuando llega a trabajar o al programa? ¿Qué tipo de trabajo o actividades hace actualmente? Después, ¿cómo sería su mejor día de lunes a viernes? Si pudiera hacer cualquier cosa, ¿cómo sería? ¿Qué tipo de actividades lo hacen sentirse contento? ¿Con quién las realizaría? Finalmente, ¿cómo sería su peor día de lunes a viernes? ¿Qué tipo de cosas lo hacen enojar, ponerse triste o sentirse frustrado durante el día? ¿De qué lugares (o personas) le gustaría mantenerse alejado?

Finalmente, ¿cómo son en este momento sus noches de lunes a viernes? ¿Qué es lo primero que hace al llegar a su casa? ¿Qué es lo que cena? ¿Qué tipo de actividades hace actualmente? Después, ¿cómo sería su mejor noche de lunes a viernes? Si pudiera hacer cualquier cosa, ¿cómo sería? ¿Qué tipo de actividades lo hacen sentirse contento? ¿Con quién las realizaría? Finalmente, ¿cómo sería su peor noche de lunes a viernes? ¿Qué tipo de cosas lo hacen enojar, ponerse triste o sentirse frustrado en la noche?

<u>El mejor día entre semana sería</u>  Al levantarse	<u>El día actual entre</u>  Al levantarse	<u>El peor día entre semana sería</u>  Al levantarse
--	--	---

<u>El mejor día entre semana sería</u>  Durante el día	<u>El día actual entre</u>  Durante el día	<u>El peor día entre semana sería</u>  Durante el día
---	---	--

<u>El mejor día entre semana sería</u>  En la noche	<u>El día actual entre semana</u>  En la noche	<u>El peor día entre semana sería</u>  En la noche
--	---	---

5. ¿Qué es diferente los fines de semana?



Primero, ¿cómo son en este momento sus mañanas el fin de semana? ¿Hay algo diferente entre la mañana, la tarde y la noche los fines de semana?

Después, ¿cómo sería su mejor fin de semana? Si pudiera hacer cualquier cosa, ¿cómo sería?

Finalmente, ¿cómo sería su peor fin de semana?

 El mejor fin de semana sería	 El fin de semana actual	 El peor fin de semana sería
---	--	--

6. ¿Qué es lo más importante para usted y que podemos hacer para apoyarlo satisfactoriamente?



Revise las cosas que escribió o dijo cuando hablamos sobre quién está en su vida (#1), las cosas maravillosas acerca de usted (#2), las cosas que le gusta hacer (#3), y su mejor y peor día entre semana y los fines de semana (#4 & #5).

¿Qué es lo más importante que debemos recordar? ¿Qué cosas quiere asegurarse de tener en su vida todos los días (como por ejemplo una taza de café en la mañana o un amigo predilecto)? ¿Qué cosas quiere asegurarse de no tener en su vida todos los días (como por ejemplo cierto tipo de música o algún alimento que no tolera)? ¿De qué manera podemos apoyarlo satisfactoriamente con esas cosas que son más importantes? ¿En el trabajo? ¿En el programa? ¿En su ciudad?



¿Qué es importante para usted?

¿Qué podemos hacer para apoyarlo satisfactoriamente?

7. ¿Hay otras cosas que debemos saber o hacer para apoyarlo?



¿Hay cosas de las que no hemos hablado que nos ayudarían a apoyarlo? Por ejemplo, ¿hay cosas que debemos conocer o hacer para apoyar su salud? ¿Toma usted ciertas medicinas? ¿Hay algunas actividades físicas que usted debería o no debería realizar? ¿Hay algunas cosas que debemos conocer o hacer para asegurar que esté usted seguro? ¿Hay cosas que debemos saber acerca de los alimentos que toma? ¿Hay cosas que lo molestan que necesitamos conocer?



¿Otras cosas que necesitamos conocer y hacer?



Escúchame cómo me comunico

Esta parte del manual está diseñada para apoyar a las personas que no usan palabras para hablar o que tienen dificultad para comunicarse por medio de palabras. Esta sección también es útil para las personas que sí usan palabras para hablar pero que no se les entiende fácilmente y como forma de registrar cómo nos comunicamos con las personas que tienen dificultad para entender lo que decimos.

El encabezado **qué está sucediendo** describe las circunstancias que parecen afectar lo que hace la persona. Por ejemplo, puede ser el lugar, las personas a su alrededor o la actividad lo que afecta el comportamiento de alguna persona.

Los encabezados **y (nombre de la persona) hace** describe lo que la persona hace en términos que son claros para un lector que no lo ha visto pero que de cualquier manera lo puede reconocer. Para personas donde se trata de algo difícil de describir (por ejemplo, una expresión facial), puede ser preferible un dibujo o fotografía o inclusive una video grabación.

El encabezado **pensamos que significa** describe el significado que las personas piensan que tiene. No es poco común que pueda haber más de un significado para un solo comportamiento. Cuando este sea el caso, se pueden relacionar todos los significados. El encabezado **y nosotros deberíamos** describe lo que las personas que proporcionan apoyo deben hacer como respuesta a lo que la persona dice con su comportamiento.

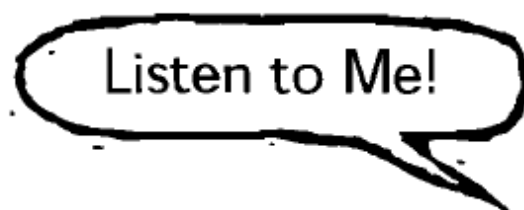
Las respuestas bajo este encabezado proporcionan a un evaluador atento mucha idea de cómo se percibe y se apoya a la persona.

Qué está sucediendo	Y _____ hace	Pensamos que significa	Y deberíamos

Qué está sucediendo	Y _____ hace	Pensamos que significa	Y deberíamos



Otras notas



©USARC/PACE, 1996
Revisión 1998, 2000