



Su plan

Desarrollo de su Plan de Programa Individual utilizando herramientas centradas en la persona



Reconocimientos

El material de esta guía se basa en **It's My Choice (Consejo del Gobernador de Minnesota sobre Discapacidades del Desarrollo)** y **More Than A Meeting (Departamento de Servicios de Desarrollo de California, DDS)**.

Un agradecimiento especial a Colleen Wieck y al Consejo del Gobernador de Minnesota sobre Discapacidades del Desarrollo por conceder permiso para adaptar parte del contenido y el formato de *It's My Choice* para esta guía de California.

Gracias también a William Allen de Allen, Shea & Associates y Mary Lou Bourne de Person Centered Consulting por el trabajo que nos brindaron en esta guía.

Licencia de imagen:
Artist Tracey Mensch, "Flower" (2008)



¿QUÉ HAY DENTRO?

Acerca de esta guía página 4

Parte 1: Desarrollo de su Plan de Programa Individual: página 8

- **SOBRE USTED:** página 10

Parte 2: Antes de su reunión de planificación: página 26

Parte 3: Durante su reunión de planificación: página 34

Parte 4: Después de su reunión de planificación: página 42

Notas: página 47





Acerca de esta guía

Esta guía de cuatro partes fue diseñada para ayudar a las personas a desarrollar un Plan de Programa Individual (IPP) centrado en la persona. Hace énfasis en lo importante que es para usted tomar sus propias decisiones sobre sus objetivos del IPP. La guía lo ayudará a identificar sus preferencias, fortalezas y objetivos. También encontrará consejos para considerar antes, durante y después de su reunión de planificación. Se recomienda utilizar las cuatro partes de esta guía para lograr buenos resultados, pero es posible que desee comenzar con solo unas pocas secciones.



FÁCIL DE ENTENDER

Esta guía se escribió utilizando un lenguaje sencillo. El escribir en un lenguaje sencillo utiliza palabras comunes para explicar las cosas. El lenguaje sencillo significa que es fácil de entender. El escribir de esta manera demuestra respeto hacia todos. **Las personas con discapacidades del desarrollo y sus familias, amigos y defensores deben tener el mismo ACCESO a la información que los demás.** “Acceso” significa tener información cuando la necesita y comprender lo que está escrito para que:

- Las personas con discapacidades que PUEDEN leer, sepan como leerlo y usarlo.
- Las familias y amigos que abogan por quienes no PUEDEN leer, puedan explicarlo fácilmente.
- Se puede traducir fácilmente a otros idiomas y mantener el mismo significado.
- Todos podamos entender la información de la misma manera.

UNA NOTA SOBRE LA CULTURA

A lo largo de la guía, verá este símbolo.  Le muestra preguntas que pueden ayudarle a compartir cosas que son importantes para usted sobre su cultura, sus antecedentes o su herencia.

UNA NOTA SOBRE LA CULTURA

Si bien esta guía utiliza un lenguaje que prioriza a la persona, reconocemos que otros prefieren un lenguaje que priorice la identidad. Cualquiera sea su preferencia de idioma, todos podemos estar de acuerdo en que las personas con discapacidad deben impulsar el proceso de planificación de servicios tanto como quieran.

Las actividades y listas de verificación contenidas en esta guía se han utilizado de diversas maneras. Cualquiera de los materiales puede ser copiado o modificado para satisfacer sus necesidades.



Algunas palabras y términos antes de empezar a planificar

PALABRA O TÉRMINO	QUÉ SIGNIFICA
ÁREA DE VIDA	Un área de su vida en la que quizás tenga objetivos, como <i>empleo, relaciones o participación comunitaria</i> .
NECESIDAD	Esto indica lo que una persona necesita para alcanzar un objetivo.
RESULTADO	Esto es lo que realmente sucede con un objetivo, como <i>Monique vive en su propio apartamento</i> .
VISIÓN A CORTO Y LARGO PLAZO	Corto plazo significa algo que desea que suceda pronto, como en un año o menos. Largo plazo significa algo que sucederá en el futuro, como dentro de dos años o dentro de veinte años.
PROGRAMA DE AUTODETERMINACIÓN	Les brinda a usted y a su familia más libertad, control y responsabilidad a la hora de elegir servicios y apoyos.
COORDINADOR DE SERVICIOS	El coordinador de servicios es la persona del centro regional que le ayuda a determinar los servicios y apoyos que necesita para vivir su vida de la manera que desea. Es posible que haya oído que a esta persona también se le dice “administrador de casos”.
ÉXITOS/FORTALEZAS	Esto indica en qué es hábil una persona o qué le gusta hacer, como <i>salir con amigos o ser empleado del mes o tomar el autobús a la biblioteca</i> .

Si hay otras palabras que desea saber, escríbalas aquí y pregúntele a su coordinador de servicios.



Apoyo de familiares o amigos: Cómo pueden ayudarle otras personas a utilizar esta guía

Hay diferentes formas de utilizar esta guía:

- Puede completar las actividades de planificación por su cuenta.
- Puede pedirles a otras personas que lo conozcan bien que lo ayuden a completar las actividades de planificación.
- Alguien puede actuar como su defensor para completar las actividades de planificación con usted.

Podría pedirles a otras personas que lo ayuden con lo siguiente:

- Describir lo que más le importa.
- Hablar de temas privados como su salud y seguridad.
- Describir las áreas en las que necesita apoyo.
- Explicar cómo quiere que sea la vida en el futuro.
- Planificar objetivos y servicios útiles.
- Hacer las cosas más comprensibles.
- Apoyar las decisiones que quiere

Lo más importante que deben hacer los familiares y amigos es guiarse por usted. Y escucharlo. El apoyo de las personas puede hacer que sea más fácil llevar la vida que desea y:

- hacer todo lo que pueda por sí mismo;
- ser un miembro activo de un grupo o comunidad que sea importante para usted;
- asegurarse de que su cultura y herencia sean respetadas en su IPP.



Parte 1: Desarrollo de su Plan de Programa Individual



¿Qué es la planificación centrada en la persona?

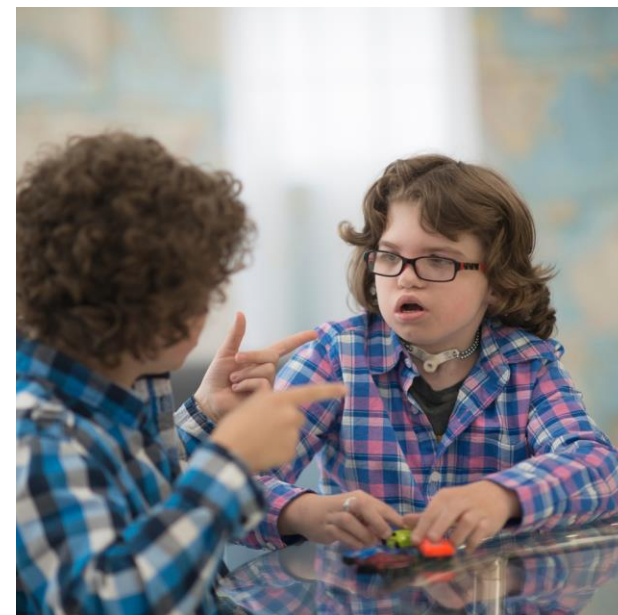
La **planificación centrada en la persona** es una forma de indicarles a otras personas qué tipo de apoyo necesita, cómo desea obtener ese apoyo y qué es lo más importante para usted. Se trata de descubrir cuáles son sus objetivos de vida y lo que necesita para alcanzarlos. Comienza con una conversación compartida entre usted y personas que se preocupan por usted, como familiares y amigos. Es una manera de hablar para que todos respeten sus ideas y lo escuchen. La conversación ayuda a descubrir qué es lo que disfruta y qué es lo que le impide vivir la vida que desea.

Los aspectos más importantes que hay que recordar sobre la planificación centrada en la persona son:

- Usted es el experto en su propia vida.
- Usted es el que lleva las riendas.
- Se trata de apoyar las diferentes formas en las que elige vivir.

Su coordinador de servicios del centro regional utilizará la planificación centrada en la persona para trabajar con usted en su próximo Plan de Programa Individual (IPP). Su nuevo IPP incluirá lo siguiente:

- Datos importantes **sobre su usted** e **información sobre su reunión del IPP**
- Cómo se **comunica** y su **visión del futuro**
- Cómo **toma decisiones** y las **áreas de vida** que son importantes para usted
- Qué hacer en caso de **emergencia**





¿De qué se trata esto?

En este cuaderno de trabajo, tendrá la oportunidad de pensar sobre su vida y el tipo de cosas que son importantes para usted. Cuando haya terminado, la información se puede utilizar para ayudar a desarrollar su IPP centrado en la persona. En cada página encontrará una pregunta y algunas palabras sobre lo que significa. Le recomendamos utilizar este cuaderno de trabajo mientras habla con personas que lo conocen y se preocupan por usted. Recuerde que esta es solo una forma de comenzar su proceso del IPP centrado en la persona.

Vea las Notas (página 47) al final de esta guía para obtener una lista de otras maneras de comenzar a planificar o pregúntele a su coordinador de servicios sobre recursos locales para desarrollar su propio plan.

Sobre usted

Información que le ayudará a redactar su Plan de Programa Individual

Este cuaderno de trabajo es sobre:

Es posible que observe texto o palabras de color naranja en la parte inferior de las páginas siguientes.

Esto le ayudará a comprender dónde podría integrarse la información en su IPP.

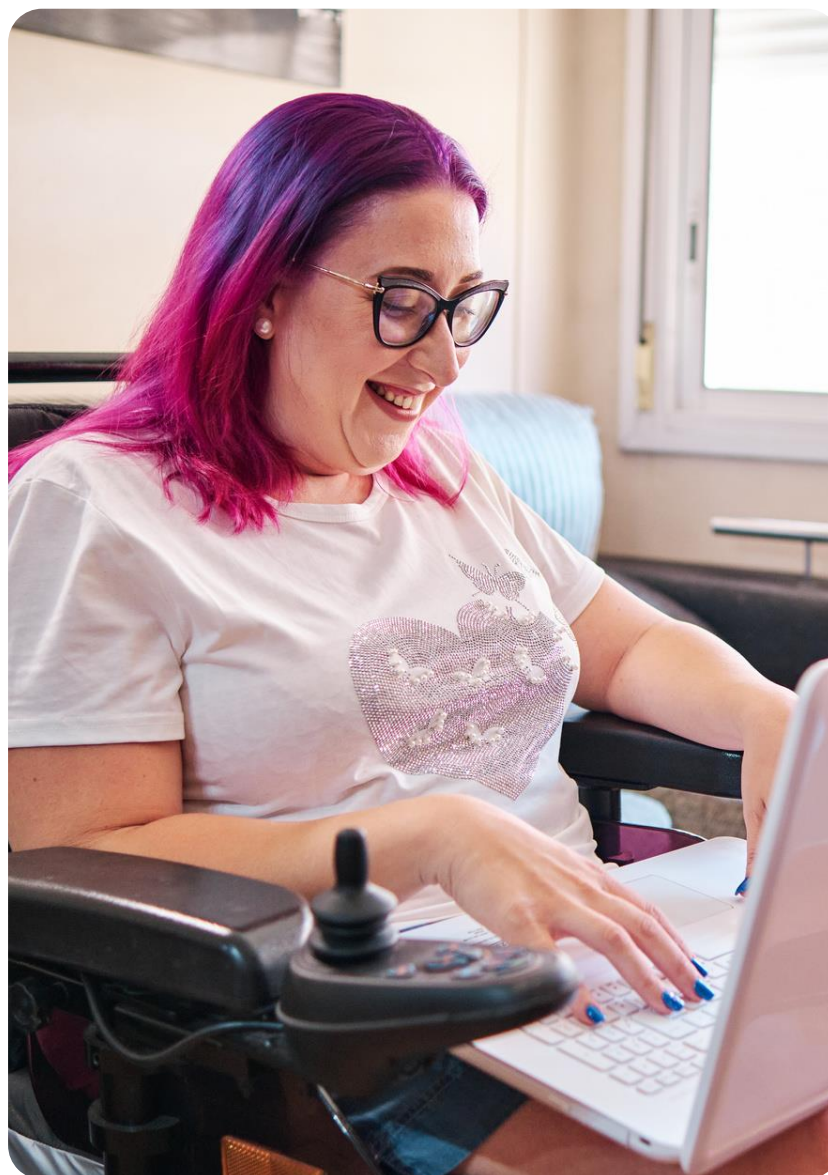


Consejos e ideas para trabajar en la sección *Sobre usted*

Las preguntas de esta guía a veces son difíciles de responder por su cuenta. Es útil pedir a personas que lo conocen desde hace mucho tiempo que lo ayuden a completar las actividades de planificación. Aquí le dejamos algunas ideas que lo ayudarán antes y durante la conversación.

Antes de su conversación

- Elija un lugar donde se sienta cómodo y pueda hablar en voz alta.
- Decida qué ideas quiere para su plan e invite a las personas a que conversen con usted.
- Quizás quiera incluir a personas que lo conozcan muy bien.
- Piense en incluir a personas en las que confíe y con quienes pueda contar.
- Pídales a las personas que lo ayuden a hablar sobre las preguntas de esta guía.
- Tome notas sobre sus propias respuestas.
- **Marque las cosas que REALMENTE desea incluir en su plan**
- Decida si quiere llevar las riendas de su propia reunión o si quiere que lo haga otra persona.
- Piense en las cosas privadas de las que no quiere hablar delante de los demás.
- Haga una lista de esas cosas privadas.





Consejos e ideas para trabajar en la sección *Sobre usted*

Durante su conversación

Establezca algunas reglas que todos deben seguir, como por ejemplo:

- Mantener una actitud positiva
- Respetar turnos para hablar
- Comenzar con cosas de las que esté orgulloso o feliz
- Respetar el derecho de todos a elegir no hablar
- Escucharse unos a otros
- Hacer preguntas cuando no entiendan a alguien
- Ser respetuoso con las ideas y la información de los demás
- Apoyarse unos a otros
- Si un tema genera incomodidad o molestia, dejar de hablar de él
- Terminar con un resumen positivo de lo que hablaron
- Llevar esta guía a su reunión del IPP





¿Quién es parte de su vida?

¿Quiénes son las personas con las que siente un vínculo cercano? Pueden ser personas de su familia, personas del trabajo o de la escuela, o vecinos y amigos.

¿Quiénes son las personas con las que hace cosas?

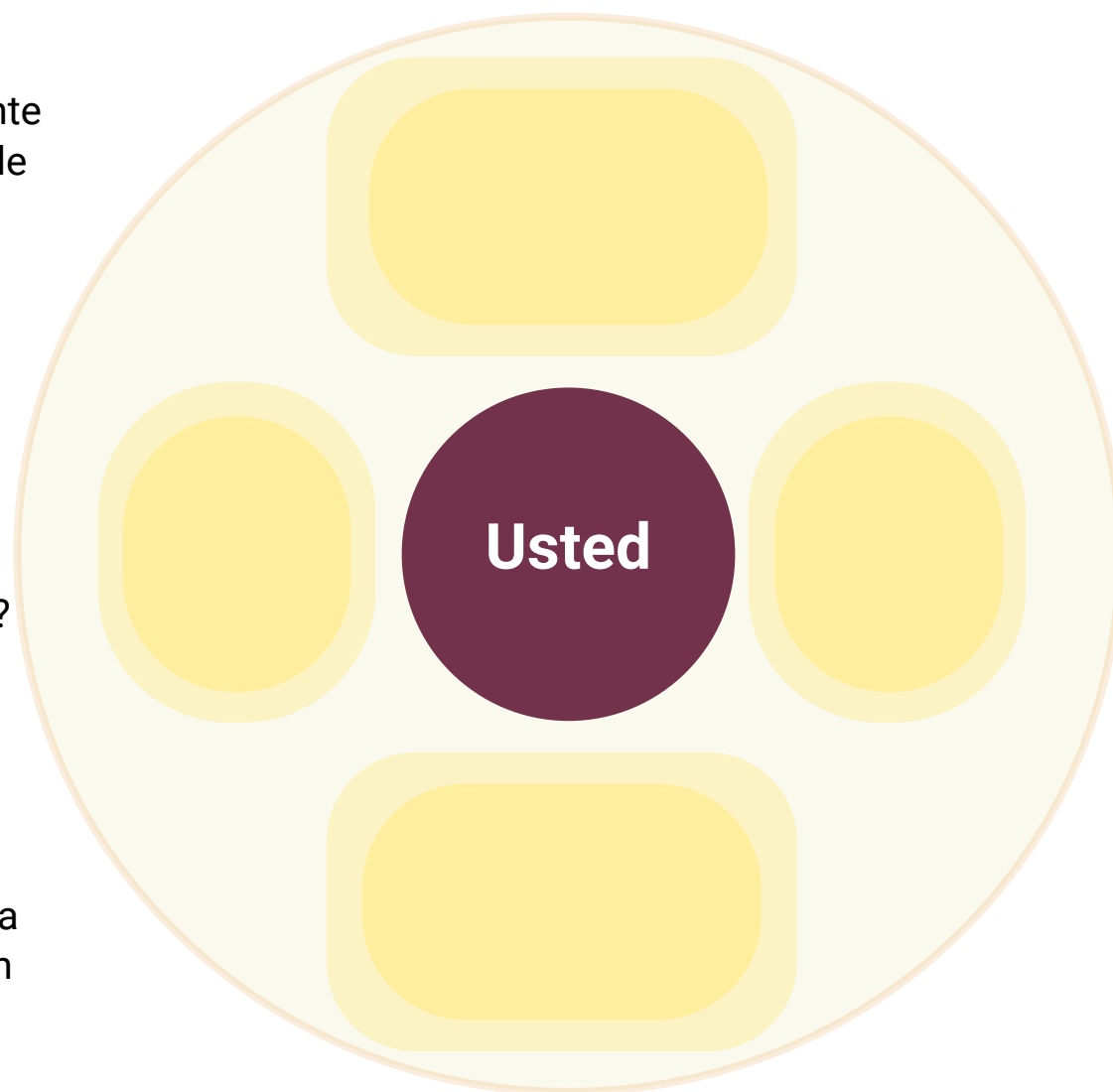
¿A quién recurre en busca de ayuda?

¿Con quién pasa la mayor parte del tiempo?

¿Quiénes son las personas que mejor lo conocen?

Estas son personas a las que quizás desee pedirles ideas para su IPP o a las que quiera invitar a asistir a su reunión de planificación de programa individual.

Piense en quiénes son y escriba sus nombres en este círculo a su alrededor.



SOBRE USTED

Esto le ayudará a pensar a quién incluir en su reunión de planificación y quién podría brindarle servicios y apoyo una vez que sus planes se pongan en marcha.



ASPECTOS EN LOS QUE PENSAR

- ¿Cuáles son algunas cosas grandiosas sobre usted?
- ¿Qué le gusta de usted?
- ¿En qué cosas es bueno o de qué cosas está orgulloso?
- ¿Qué cosas buenas dice la gente sobre usted?
- ¿A qué grupos pertenece?

Estos son aspectos importantes que debe tener en cuenta al determinar sus objetivos o los tipos de servicios y apoyo que necesita y desea.

Quizás quiera comenzar pidiéndole a un amigo o familiar que responda estas preguntas primero. Escriba sus respuestas en el cuadro de esta página.

¿Cuáles son algunas cosas grandiosas SOBRE USTED?



SOBRE USTED

Sus respuestas ayudarán a redactar las partes **Introducción** y **lo que es importante para usted** de su plan de programa individual centrado en la persona.



Piense y hable sobre sus mañanas



¿QUÉ HACE CUANDO APENAS SE LEVANTA?

- ¿Cómo es su mañana típica en estos momentos?
- ¿Sigue una rutina?
- ¿Qué es lo que más le gusta de las mañanas?
- ¿Con quién le gusta estar?
- ¿Qué cosas suceden por la mañana que le causan felicidad?
- ¿Cómo sería su **MEJOR** mañana?
- ¿Qué tipo de cosas le causan enojo o molestia por la mañana?
- ¿Qué cosas suceden que hacen que su mañana sea realmente difícil?
- ¿Cómo sería su **PEOR** mañana?

¿Cómo sería
LA MEJOR MAÑANA
para usted?

¿Cómo sería
LA PEOR MAÑANA
para usted?

SOBRE USTED

Esta actividad le ayudará a completar las páginas 16, 17 y 21 del cuaderno de trabajo y *lo que desea que los demás sepan sobre usted* en su IPP.



Piense y hable sobre sus días



¿QUÉ HACE DURANTE EL DÍA?

- ¿Qué hace en un día típico?
- ¿Sigue una rutina la mayoría de los días?
- ¿Qué es lo que más le gusta de cómo pasa sus días?
- ¿Qué actividades le causan más felicidad durante el día?
- ¿Cómo sería su **MEJOR** actividad diurna?
- ¿Qué le causa enojo o malestar durante el día?
- ¿De qué lugares (o personas) le gustaría mantenerse alejado?
- ¿Qué es lo que hace que un día sea difícil para usted?
- ¿Cómo sería su **PEOR** día?

¿Cómo sería
EL MEJOR DÍA para usted?

¿Cómo sería
EL PEOR DÍA para usted?

SOBRE USTED

Esta actividad le ayudará a completar las páginas 16, 17 y 21 del cuaderno de trabajo y **lo que desea que los demás sepan sobre usted** en su IPP.



Piense y hable sobre sus noches



¿QUÉ HACE POR LAS NOCHES?

- ¿Cómo es una noche típica suya en estos momentos?
- ¿Tiene una rutina por las noches?
- ¿Qué es lo que más le gusta de las noches?
- ¿Cómo sería su **MEJOR** noche?
- ¿Con quién le gustaría estar?
- ¿Qué tipo de actividades nocturnas le causan felicidad?
- ¿Qué es lo que le resulta difícil por las noches?
- ¿Qué cosas le causan enojo o malestar durante la noche?
- ¿Cómo sería su **PEOR** noche?

¿Cómo sería su **MEJOR NOCHE?**

¿Cómo sería su **PEOR NOCHE?**

SOBRE USTED

Esta actividad le ayudará a completar las páginas 16, 17 y 21 del cuaderno de trabajo y ***lo que desea que los demás sepan sobre usted*** en su IPP.



ASPECTOS EN LOS QUE PENSAR

Recuerde sus mejores mañanas, días y noches, y pregúntese a sí mismo y a las personas que lo conocen:

- ¿Qué cosas le gusta hacer?
¿En casa? ¿En el trabajo?
¿En la escuela? ¿Por diversión?
¿En la ciudad?
- ¿Qué tipo de música le gusta?
- ¿Qué pasatiempos le interesan?
- ¿Qué tipo de películas le gustan?
- ¿Colecciona cosas?
- ¿Tiene una banda, equipo deportivo o artista favorito?
- ¿Cuáles son las cosas que no le gustan o no le agrada hacer?
- ¿Con qué personas le gusta estar?
¿Dónde le gusta verlas?

¿Qué cosas le gusta hacer?



SOBRE USTED

Sus respuestas lo ayudarán con las secciones de su plan sobre **cosas que le gustan y admira, sus éxitos, lo que está sucediendo actualmente y lo que es importante para usted**. Esto también podría ayudarlo a pensar en objetivos.



ASPECTOS EN LOS QUE PENSAR

Recuerde sus peores mañanas, días y noches (páginas 13, 14 y 15), y pregúntese a sí mismo y a las personas que lo conocen:

¿Cuáles son las cosas que no le gustan? (actividades, personas, lugares, comida).

A veces tenemos que hacer cosas que no nos gustan. Quizás no le guste lavar la ropa o limpiar.

Cuando tiene que hacer cosas que no le gustan, ¿qué le ayuda a hacerlo?

O tal vez no le gustan las tormentas eléctricas o esperar en filas.
¿Cuáles son algunas cosas que suceden y que realmente no le gustan?

¿Qué cosas no le gusta hacer?



SOBRE USTED

Sus respuestas lo ayudarán a redactar las partes **sobre usted y lo que le importa a usted y lo que es importante para usted.** en su IPP centrado en la persona.



ASPECTOS EN LOS QUE PENSAR

- ¿Qué es lo que espera hacer cada día?
- ¿A qué lugar de su comunidad le gustaría ir?
- ¿Qué festividades o eventos especiales espera cada año?
- ¿Qué es lo que espera cuando se va de viaje o de vacaciones?
- ¿Quiénes son las personas con las que le gustaría pasar la mayor parte del tiempo?
- ¿Cómo celebra cuando suceden cosas buenas?
- ¿Cómo celebra su cumpleaños?

Al escribir estas respuestas, incluya todos los detalles que las hacen grandiosas.

¿Qué es lo que espera hacer?



SOBRE USTED

Sus respuestas ayudarán a redactar las partes ***lo que es importante para usted, objetivos y resultados*** en su IPP centrado en la persona.



¿QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE?

Revise las cosas que escribió o dijo cuando habló sobre **quién está en su vida, qué le gusta y qué no le gusta, qué hace durante la semana y las cosas que espera:**

- ¿Cuáles son las cosas **más importantes** que le gusta hacer durante la semana?
- ¿Cuáles son las cosas **más importantes** que espera hacer?
- ¿Cuáles son las cosas **más importantes** que quiere asegurarse de que estén en su vida todos los días?
- ¿Cuáles son las cosas **más importantes** que quiere asegurarse de que **no** estén en su vida todos los días?
- ¿Quiénes son las personas **más importantes** con las que quiere pasar tiempo?
- **Escriba una lista de esas cosas aquí.**

Su lista de lo que es más importante para usted:



SOBRE USTED

Sus respuestas ayudarán a redactar las partes **lo que es importante para usted, objetivos y resultados** en su IPP centrado en la persona.



ASPECTOS EN LOS QUE PENSAR

Revise las cosas que escribió o dijo cuando habló sobre **quién está en su vida, qué le gusta y qué no le gusta y qué incluyen sus peores días:**

- ¿Qué es importante **para su bienestar** para mantenerse saludable? ¿Hay algo que debe hacer para vivir una vida más saludable?
- ¿Qué es **importante para su bienestar** para mantenerse seguro en su hogar y comunidad? ¿Qué puede ayudarlo a estar alerta y mantenerse seguro?
- ¿Cuáles son las cosas de las que debe responsabilizarse? Por ejemplo, pagar sus propias cuentas, seguir reglas o dormir lo suficiente.
- **Escriba una lista de esas cosas aquí.**

Su lista de **lo que es más importante para su bienestar:**



SOBRE USTED

Sus respuestas ayudarán a redactar las partes **lo que es importante para su bienestar, objetivos y resultados** en su IPP centrado en la persona.



ASPECTOS EN LOS QUE PENSAR

Revise las cosas que escribió para ver qué es lo más importante **para usted**:

- ¿Cómo pueden otras personas apoyarlo con las cosas que son más importantes?
- ¿Quién podría ser la mejor persona o programa para apoyarlo?
- ¿La autodirección lo ayudaría a vivir la vida que desea ahora mismo?

Revise las cosas que escribió para ver qué es lo más importante **para su bienestar**:

- ¿Cómo pueden otras personas apoyarlo de la manera que desea?
- ¿Quién podría ser la mejor persona o programa para apoyarlo?
- Piense en las cosas de las que es responsable.
- ¿En qué cosas puede ayudarle el Centro Regional, como referencias para vivienda o ayuda para encontrar un médico?

¿Qué pueden hacer las personas para apoyarlo?



SOBRE USTED

Sus respuestas ayudarán a redactar las partes **lo que es importante para usted, objetivos, toma de decisiones y resultados** en su plan de programa individual centrado en la persona.



ASPECTOS EN LOS QUE PENSAR

¡No hay respuestas correctas o incorrectas! Tómese unos minutos para pensar en lo que podría ser; no se preocupe por cosas que puedan interponerse en su camino.

- ¿Cuál sería su mejor futuro?
- ¿Qué quiere hacer en 5 años?
- ¿Dónde viviría? ¿Viviría solo o con otras personas?
- ¿Qué tipo de trabajo tendría?
- ¿Qué haría para divertirse?
- ¿Le gustaría probar la autodirección? (ver la página 31).
- Si vive con su familia, ¿cuál es su plan cuando ellos envejezcan?
- ¿Qué espera que suceda cuando sea mayor?

¿Cuáles son sus esperanzas y visiones para el futuro?



SOBRE USTED

Sus respuestas ayudarán a redactar las partes ***lo que es importante para usted, servicios de apoyo, objetivos y resultados*** en su IPP centrado en la persona.



Utilice este espacio para escribir una lista de las cosas que desea hablar en su reunión de planificación.

- Consulte **Sobre usted** o cualquier otra guía que haya utilizado. Escriba lo que aprendió sobre las **cosas que le gusta hacer, lo que es importante para usted, las formas de apoyo y sus sueños y visiones para el futuro.**
- Consulte el plan del año pasado y escriba cualquier pregunta que tenga o cualquier cosa que quiera cambiar.
- Escriba sus ideas sobre objetivos nuevos u objetivos que quiere cambiar.
- Si quiere probar la autodirección o el Programa de Autodeterminación, escríbalo (ver la página 31).
- Escriba cosas nuevas que quiera aprender o probar y nuevos lugares a los que quiera ir.
- Si está pensando en un nuevo lugar para vivir o quiere encontrar un nuevo trabajo, escríbalo.

Su lista de temas para tratar en su reunión de planificación



SOBRE USTED



Parte 2: Antes de su reunión de planificación



Toma de decisiones en su reunión



Tomar decisiones es una parte importante de la vida cotidiana. Algunas decisiones las tomamos nosotros mismos y, otras veces, les preguntamos a otras personas qué piensan al respecto.

Hay decisiones que determinarán nuestro futuro:

- ¿Son estas las cosas que quiero aprender?
- ¿Es este el tipo de trabajo que quiero hacer?
- ¿Es aquí donde quiero vivir?
- ¿Cómo debo gastar mi dinero?

Hay decisiones diarias:

- ¿Qué quiero ponerme hoy?
- ¿Qué debo comer en el almuerzo?

En la reunión de planificación se tomarán decisiones y elecciones. ¿Cómo quiere tomar esas decisiones y elecciones? ¿Quiere que familiares, amigos, defensores o coordinadores de servicios participen?

¿Conoce la toma de decisiones con apoyo? ¿Quiere saber más sobre ello? Si es así, dígle a su coordinador de servicios que le gustaría aprender sobre la **toma de decisiones con apoyo**.

La **lista de verificación de la página siguiente puede ayudarle a resolverlo.**



Lista de verificación para la toma de decisiones

Puede utilizar esta página para pensar y hablar sobre cuestiones que puedan surgir en su reunión y decidir por sí mismo si necesita apoyo en esas decisiones.

Ponga una X o marque la casilla que mejor lo represente.

Asegúrese de llevar esta lista de verificación a su próxima reunión de planificación.

Para obtener más información sobre la toma de decisiones con apoyo, visite [Consejo Estatal sobre Discapacidades del Desarrollo de California: recursos para la toma de decisiones con apoyo.](#)

Añada sus propias ideas aquí

OPCIONES/ DECISIONES	Decisiones que quiero tomar yo mismo	Decisiones con las que quiero ayuda	Decisiones que quiero que tome mi equipo
Cosas que quiero aprender	☐	☐	☐
Dónde quiero vivir	☐	☐	☐
Qué trabajo quiero	☐	☐	☐
Cosas que hacer en mi comunidad	☐	☐	☐
Cosas sobre mi salud	☐	☐	☐
A qué escuela voy	☐	☐	☐
Cómo gasto mi dinero	☐	☐	☐
Quienes son mis amigos	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐



Planificación de los servicios y apoyos que necesita: algunos aspectos en los que pensar

- Las personas aprenden mejor las cosas en los lugares donde ocurren, como comprar cosas en una tienda o afeitarse en el baño.
- Las personas aprenden mejor las cosas cuando usan el objeto real, como usar dinero real cuando aprenden a hacer un presupuesto.
- Las personas aprenden mejor las cosas cuando las hacen en el momento en que suelen hacerlas (por ejemplo, cómo tomar un autobús para ir al trabajo o aprender a cocinar a la hora de la cena).
- La gente aprende mejor de otras personas, como aprender a trabajar en lugares donde trabajan otras personas.
- Las personas aprenden mejor cuando las cosas que aprenden son útiles, como usar un teléfono inteligente o una computadora, tomar el autobús o pagar las compras.
- Es importante pensar en cosas que puede aprender que lo ayudarán a hacer cosas por su cuenta, dónde vive y trabaja ahora y dónde quiere vivir y trabajar en el futuro.
- Su plan debe enumerar los apoyos y servicios que lo ayudarán a avanzar hacia sus objetivos para el futuro, como vivir solo, viajar en autobús o conseguir un trabajo.



Planificación del programa individual y sus derechos

- Los derechos son las cosas a las que la ley dice que usted debería tener acceso, como la capacitación y el apoyo que necesita para vivir y trabajar como todos los demás.
- **Es una buena idea repasar sus derechos antes de su reunión de planificación.**

USTED TIENE MUCHOS DERECHOS EN LA PLANIFICACIÓN DEL PROGRAMA INDIVIDUAL

- El derecho a saber qué hacer cuando no le gusta algo de su plan.
- El derecho a hablar por sí mismo y a decir que quiere tomar las riendas de su propia reunión.
- El derecho a invitar a las personas que USTED desea que asistan a su reunión del IPP.
- El derecho a pedir un defensor o alguien que hable por usted.
- El derecho a decir cuándo y dónde debe celebrarse su reunión.
- Puede solicitar que se le entregue a usted, a su familia o a su defensor un informe sobre los servicios que utilizó durante el último año.
- El derecho a que sus preguntas o inquietudes sean respondidas lo antes posible.
- El derecho a obtener el apoyo que necesita para vivir y trabajar por su cuenta, si lo desea.
- Algunos de sus derechos se discutirán durante su reunión de planificación y en la PÁGINA DE ACUERDO de su IPP.



Planificación de programas individuales y autodirección

- Algunas personas quieren dirigir todos los servicios y apoyos que reciben
- Una forma de hacerlo es mediante el Programa de Autodeterminación.
- O podría probar un programa llamado Dirección de Participantes.
- **Si desea obtener más información sobre el Programa de Autodeterminación o de Dirección de Participantes, consulte a su coordinador de servicios del Centro Regional para que le ayude a obtener más información. También puede leer más en: [Departamento de Servicios de Desarrollo: Programa de Autodeterminación \(SDP\)](#)**

Los cinco principios de la autodeterminación

- **LIBERTAD:** Usted planifica su propia vida y toma sus propias decisiones, tal como lo hacen las personas sin discapacidad.
- **AUTORIDAD:** Usted decide cómo se gasta el dinero en sus servicios y apoyos.
- **APOYO:** Usted elige a las personas y los apoyos que lo ayudan a vivir, trabajar y divertirse en su comunidad.
- **RESPONSABILIDAD:** Para tomar decisiones en su vida, rendir cuentas sobre el uso del dinero público y aceptar su valioso papel en la comunidad.
- **CONFIRMACIÓN:** Usted es la persona más importante a la hora de hacer planes para su vida. Usted es quien toma las decisiones sobre sus servicios.



Temas de los que podría querer hablar en su reunión de planificación

Durante la reunión de planificación, usted está a cargo de elegir las áreas de su vida para establecer objetivos. Pensar en esto con anticipación lo ayudará a estar preparado para hablar sobre ellos. Mire la lista a continuación. **Marque las áreas que desea incluir en su reunión de equipo con una X o marque la casilla.** Puede elegir la cantidad de estas áreas de vida que quiera. Si utiliza un servicio del centro regional, deberá elegir al menos una de estas áreas.

Área de vida

Tema del qué podría querer hablar

Elección/Abogacía

☐

Opciones y decisiones que desea tomar y aquellas en las que desea apoyo. Puede mostrarle a su equipo la sección **Toma de decisiones en su reunión (página 28)** de esta guía.

Participación comunitaria

☐

Intereses, pasatiempos, actividades y lugares que disfruta. Nuevas formas en las que le gustaría pasar el tiempo en su comunidad.

Educación/Aprendizaje

☐

Objetivos propios en la escuela o la universidad. O cosas nuevas que le gustaría aprender, incluidas habilidades o pasatiempos.

Empleo

☐

Conseguir un trabajo o cambiar de trabajo. Los tipos de apoyo que necesita para encontrar y conservar un trabajo.

Atención médica/
bienestar

☐

Cambios en sus necesidades de salud o medicamentos. Nuevos médicos o nuevos problemas de salud en su vida. Planes para un evento de salud importante o información que desea que su médico sepa.

Vida hogareña/
vivienda

☐

Cambios en los servicios y apoyos que necesita en casa. O bien, cambiar de casa o hacer su casa más accesible y segura.

Continúa en la página siguiente



Área de vida

Tema del qué podría querer hablar

Ingresos/Finanzas

☐

Quizás quiera hablar sobre sus beneficios, sobre el dinero que gana en un trabajo o sobre cómo gastar o ahorrar dinero.

**Crecimiento personal/
emocional**

☐

Servicios y apoyos que pueda necesitar para su bienestar emocional o salud mental.

Relaciones

☐

Apoyo que podría necesitar para construir el tipo de relaciones que desea con amigos, familiares, vecinos y otras personas.

**Consideraciones
de seguridad**

☐

Cambios que usted o su equipo consideran necesarios para su seguridad en el hogar o en la comunidad.

Apoyos en el hogar

☐

Cambios en sus preferencias, necesidades y apoyos cuando está en casa.

Servicios de transporte

☐

Formas en las que usted se desplaza actualmente en la comunidad y cambios en el transporte que le ayudarán a mantenerse involucrado en su comunidad.

Áreas de objetivos adicionales sobre las que desea hablar:



Parte 3: Durante su reunión de planificación

AQUÍ HAY ALGUNAS COSAS QUE HACER ANTES DE LA REUNIÓN:

- Revise su plan del año pasado, si tiene uno. Piense y hable sobre las cosas que salieron bien y las que no salieron bien.
- Consulte **su lista de temas que desea tratar en su reunión de planificación** (página 25) para ver si cubre todo.
- Pregúntele a su coordinador de servicios quién ha sido invitado a su reunión. Asegúrese de que todos estén en la lista que desea. Si necesita un defensor o intérprete, asegúrese de solicitarlo.
- Si tiene preguntas sobre sus objetivos o el apoyo que está recibiendo, asegúrese de escribirlas.

AQUÍ HAY ALGUNAS COSAS QUE HACER EN LA REUNIÓN:

- Muestre a las personas este cuaderno de trabajo u otras listas y libros de trabajo que utilizó para ayudarlo a prepararse para esta reunión.
- Asegúrese de traer **su lista de cosas sobre las que desea hablar en su reunión de planificación** (página 25) del cuaderno de trabajo y de consultarla para asegurarse de hablar sobre todo lo que está en la lista.
- Tenga una actitud positiva; esta es su reunión y todas las personas presentes quieren ayudar.
- Haga preguntas y tómese el tiempo para hacer una pausa para asegurarse de que todos comprendan lo que se está discutiendo.
- Tome notas o pida a alguien que las tome por usted.
- Recuerde a las personas que usted está aquí para escribir un plan que le ayudará a aprender a hacer más cosas por su cuenta en casa, en el trabajo y en la comunidad.
- Pida ayuda a su equipo si no está de acuerdo con lo que está escrito en su IPP.



Su Plan de Programa Individual centrado en la persona



En las siguientes páginas verá la información que estará en su IPP centrado en la persona. Todos los centros regionales de California utilizan un plan como este.

El IPP es un documento escrito que usted redacta con su equipo de planificación y que contiene información sobre usted. Incluye lo que está sucediendo en su vida y lo que es importante para usted, y enumera todos tus objetivos. Su IPP incluirá una lista de servicios y apoyos que usted y su equipo de planificación acuerdan que lo ayudarán a alcanzar esos objetivos. Las reuniones del IPP pueden realizarse con la frecuencia necesaria, según cambien sus necesidades u objetivos. Puede convocar a su equipo de planificación en cualquier momento comunicándose con su coordinador de servicios.

Algunos planes se redactan en primera persona, pero no es necesario para todos los planes. En la página siguiente encontrará algunas pautas sugeridas para ayudarle a usted, a su familia y a su coordinador de servicios a decidirlo.



Cuándo escribir un plan en primera persona*

Existe la creencia de que cuando el plan está escrito en primera persona, eso lo “hace” centrado en la persona. Es cierto que escribir un plan centrado en la persona utilizando la primera persona (**yo, mi, tú**) es una buena idea. **Sin embargo, hay tres momentos en los que tiene sentido utilizar la primera persona y una regla general sobre no utilizarla.** Son estos:

1. Utilice la primera persona cuando la persona escribió el plan (o sección del plan) o cuando esté citando a la persona a quien le pertenece el plan y cuando esté seguro de que la persona quiso decir lo que dijo.
2. Utilice la primera persona cuando la persona editó activamente el plan junto con el autor del plan y aprobó y entendió claramente lo que se dijo y cómo se dijo.
3. Utilice la primera persona cuando la persona se comunica principalmente con su comportamiento (y no con palabras) sólo si:
 - las personas que conocen a la persona a la que pertenece el plan y se preocupan por ella están absolutamente seguras de que lo que está escrito es lo que la persona diría;
 - el autor del plan se siente cómodo con el hecho de que se trata de personas que son lo suficientemente cercanas a la persona y pasan suficiente tiempo con ella como para conocerla verdaderamente; y
 - lo escrito será probado (y modificado) tras escuchar continuamente el comportamiento de la persona.

En general, siempre que haya alguna duda, utilice la tercera persona (él, ella, su nombre).

**Resumido de Guidelines for using 1st person in writing a person centered plan (Pautas para utilizar la primera persona al redactar un plan centrado en la persona), de Michael Smull, Support Development Associates*



Mi Plan de Programa Individual (IPP)



Introducción

Aquí usted comparte las cosas importantes que desea que las personas sepan sobre usted, lo que a las personas les gusta y aprecian de usted y lo que a usted más le enorgullece en su vida.

Cómo se desarrolló este plan

Se trata de la reunión de planificación. ¿Dónde se llevó a cabo la reunión? ¿Quién asistió a la reunión? ¿Cómo participó cada uno en la reunión?

Una visión para el futuro

Aquí es donde usted comparte información sobre sus objetivos a corto y largo plazo. Corto plazo significa algo que desea que suceda pronto, como en un año o menos.

Largo plazo significa algo que sucederá en el futuro, ya sea dentro de dos a cinco años.

Comunicación

La forma en que nos comunicamos es importante. Usted quiere que la gente lo entienda. Aquí es donde usted comparte cómo le gusta comunicarse. ¿Cuál es su mejor manera de comunicarse? ¿Qué necesitan saber las personas para comunicarse con usted? ¿Tiene apoyos o dispositivos que necesita para comunicarse? ¿Cómo demuestra que usted entiende? Reflexione sobre qué otra información importante desea compartir.

¿Utilizó **Sobre usted** en este cuaderno de trabajo para prepararse para su reunión? Si es así, puede encontrar información sobre estas partes de su IPP en:

- Los mejores y peores días
- Cosas que son grandiosas sobre usted
- Cosas que espera
- Su lista de temas que desea tratar en su reunión
- ¿Cuáles son sus esperanzas y visiones para el futuro?

Continúa en la página siguiente



Toma de decisiones

¿Necesita consejos o hablar con alguien para tomar decisiones en algunas áreas de su vida? ¿Cuáles son esas áreas de su vida? ¿Con quién habla? ¿Es un familiar o un amigo cercano? ¿Es un defensor o tiene alguien designado legalmente para ayudar a tomar decisiones?

Área de vida

Ésta es una forma de hablar sobre sus objetivos y cualquier apoyo que necesite para alcanzar esos objetivos. Cada área de vida abordará su resultado deseado/un objetivo para las partes de la vida que son más importantes para usted. También habrá información sobre lo que está sucediendo actualmente. Le recomendamos compartir lo que es importante para usted y lo que es importante para su bienestar en relación con este objetivo. También habrá información sobre lo que se debe hacer para ayudarlo a alcanzar ese objetivo. Puede elegir incluir tantas Áreas de vida como desee. Es necesario tener al menos un Área de vida en su IPP.

Planificación de emergencias

Todos podríamos experimentar una emergencia en nuestras vidas, el tener un plan establecido le ayudará a usted y a las personas que lo rodean a saber qué hacer.

¿Tiene usted un plan de emergencia? ¿Cuáles son los pasos necesarios para mantenerse saludable y seguro durante una emergencia? ¿A quién se le debe contactar cuando hay una emergencia? ¿Qué cosas importantes deben saber y hacer las personas para apoyarlo durante una emergencia?

¿Utilizó **Sobre usted** en este cuaderno de trabajo para prepararse para su reunión? Si es así, puede encontrar información sobre estas partes de su IPP en:

- Cosas que le gusta hacer
- ¿Qué es importante para usted y para su bienestar?
- Cosas que espera hacer
- Toma de decisiones en su reunión
- Esperanzas y visiones para el futuro
- Qué pueden hacer las personas para apoyarlo

Vuelva a consultar las **páginas 32 y 33** para ver las **Áreas de vida** que desea incluir en su plan.



Formulario de Convenio del Plan de Programa Individual

Servicios y apoyos

Durante su reunión del IPP, usted comentará sobre sus objetivos deseados para ciertas áreas de su vida. Aquí se agregará la información sobre los servicios y apoyos que necesita para alcanzar esos objetivos. Encontrará información sobre:

- Quién prestará los servicios
- Cuándo empezará y cuándo terminará
- Qué parte del servicio se proporcionará
- Con qué frecuencia recibirá el servicio
- Quién paga el servicio

Acuerdo de Servicios

En esta sección usted decide si acepta todos los servicios o sólo algunos de ellos. Usted también puede decidir tener otra reunión del IPP dentro de 15 días o después dialogar más sobre sus servicios si usted y el centro regional no están de acuerdo.

Si usted y el centro regional aún no están de acuerdo, usted puede solicitar que se le envíen un **Aviso de Acción**. Es un documento escrito que explica la decisión.

Continúa en la página siguiente

El Formulario de Convenio debe completarse en su reunión del IPP. **Este es un formulario importante.**

Cuando todos dejen la reunión del IPP, usted debería saber:

- Resultados deseados para cada objetivo en su vida
- Servicios y apoyos para ayudarlo a alcanzar sus objetivos
- Servicios con los que usted está de acuerdo o servicios con los que no está de acuerdo
- Con qué frecuencia tendrá una reunión de IPP
- Las necesidades que podría tener en el futuro
- Cómo desea obtener una copia de su IPP
- Los programas y servicios disponibles para usted
- Cómo presentar una queja o denunciar a alguien por infringir la ley



Confirmaciones

Esta sección muestra que su coordinador de servicios le proporcionó información durante su reunión del IPP. Ellos deben hablar con usted sobre:

- Qué servicios y apoyos recibió el año pasado
- Lo que podría necesitar en el futuro
- Con qué frecuencia se llevará a cabo su reunión del IPP
- Cómo desea obtener una copia de su IPP
- Programas que ofrecen más opciones sobre quién proporciona los servicios y cómo se proporcionan, como el de autodeterminación
- Cómo presentar una queja o denunciar a alguien por infringir la ley
- Información sobre cómo conseguir un trabajo
- Cómo registrarse para votar
- Si necesita un plan que lo ayude a ser más independiente para viajar a los lugares que desea

Firmas

Usted y su coordinador de servicios deben firmar el IPP. Si usted es menor de 18 años o tiene un representante legal o un tutor, estas personas también deben firmar.

Encuesta del IPP

Una vez completado su IPP, tendrá la oportunidad de informarnos sobre su reunión.

Depende de usted si desea participar en esta encuesta.

No le pediremos su nombre para que usted pueda ser franco y directo con sus respuestas.

Puede tomar la encuesta desde su teléfono o computadora.

También podemos enviarle una copia impresa por correo.



Parte 4: Después de su reunión de planificación



Cómo saber si la reunión de planificación salió bien

	SÍ	NO
¿Asistieron todas las personas que quería en la reunión? (Marque con una X o marca de verificación)	☐	☐
¿Todos vieron la sección Sobre usted y Su lista de cosas de las que desea hablar en su reunión de planificación?	☐	☐
¿Usted, su familia, amigos o defensores ayudaron a decidir lo que estaba escrito en el plan?	☐	☐
¿Recibió información sobre los tipos de servicios que necesita para recibir apoyo?	☐	☐
¿Pudo hacer preguntas?	☐	☐
¿Todas sus preguntas fueron respondidas?	☐	☐
¿Los objetivos y resultados de su plan son los que usted deseaba?	☐	☐
¿Existen fechas para completar los objetivos?	☐	☐

Al final de la reunión de planificación, usted recibirá una encuesta de su coordinador de servicios sobre cómo le fue en la reunión.

¿Qué fue lo mejor de la reunión?

¿Qué se podría mejorar?

Si hay muchas respuestas “No” a estas preguntas, pase a la **página 44** y aprenda más sobre **Lo que puede hacer cuando las cosas no funcionan.**



Un chequeo a los seis meses

Aproximadamente cada seis meses, debe repasar **Su plan** para ver si las cosas van como estaban documentadas. Debería plantearse estas preguntas:

- ¿Está trabajando en los objetivos de su IPP?
- ¿Está recibiendo el apoyo mencionado en su IPP que le ayuda a vivir, trabajar y estar activo en su comunidad?
- ¿Está haciendo aquello que quiere hacer durante el día?
- ¿Ve a sus amigos y familiares tan a menudo como quiere?

SÍ NO

☐ ☐☐ ☐☐ ☐☐ ☐

¿Hay cosas que se podrían mejorar?

Si hay muchas respuestas “No” a estas preguntas o si hay cosas que se podrían mejorar, entonces pase a la **página 46** y aprenda más sobre los **Consejos sobre lo que puede hacer cuando las cosas no funcionan**.



Qué pasa si las cosas no funcionan

A continuación se muestra una lista de cosas que podrían no funcionar durante o después de la reunión de planificación, o en cualquier momento. Si descubre que le sucede alguna de estas cosas, consulte los

Consejos sobre lo que puede hacer en la página siguiente:

- Las personas que usted quería que estuvieran en la reunión no asistieron.
- El equipo no miró lo que estaba escrito en su cuaderno de trabajo de planificación.
- Usted y su familia, defensores o amigos no ayudaron a decidir lo que estaba escrito en el plan.
- No se le proporcionó información sobre servicios y apoyos.
- Sus preguntas no fueron respondidas.
- Los objetivos y resultados del plan no son los que usted deseaba.
- No hay fechas para completar sus objetivos.
- El equipo de planificación no respetó ni tuvo en consideración sus preferencias.
- Necesitaba un intérprete y no se lo proporcionaron.
- Necesitaba un defensor y no se lo proporcionaron.
- El apoyo que usted necesita para vivir, trabajar y estar activo en su comunidad no está funcionando.
- El lugar donde vive o trabaja no es adecuado para usted.
- No está haciendo aquello que quiere hacer durante el día.
- No ve a sus amigos y familiares tan a menudo como quisiera.
- No está recibiendo el apoyo que necesita para actualizar su plan cuando hay cambios en su vida.
- No existe un plan de respaldo en caso de emergencias.



Consejos sobre lo que puede hacer cuando las cosas no funcionan

Estos consejos están adaptados para el espacio y resumidos de *Disability Rights California (Derechos de Discapacidad de California)*; encuentre la lista completa en [Derechos de Discapacidad en California: 16 consejos para obtener servicios de calidad en el Centro Regional para usted o su hijo](#)

Si se siente cómodo, hable primero con su coordinador de servicios sobre las cosas que no funcionan con su plan.. Si eso no funciona y necesita cambiar su Plan de Servicio Individual (IPP) centrado en la persona, solicite al centro regional que realice una reunión de planificación. Cuando solicite una reunión al centro regional, infórmeles sobre los cambios que necesita. De esta manera, el centro regional puede estar preparado para tomar decisiones sobre sus necesidades.

Además, recuerde lo siguiente:

- Si lo desea, puede traer a un amigo, un defensor o alguien que lo conozca y lo apoye.
- Asegúrese de entender lo que dicen las personas. Si no habla inglés, solicite la presencia de un intérprete.
- Al final de la reunión, el centro regional le entregará una lista de los servicios que le brindarán. Si no está de acuerdo con la lista, puede decirlo.
- Si es necesario, también puede apelar el plan.
- Puede también presentar una queja ante el Departamento de Servicios de Desarrollo si las cosas no funcionan. [Departamento de Servicios de Desarrollo: apelaciones y quejas](#)

Ayude a su coordinador de servicios a conocerlo. Hable con su coordinador de servicios para que esta persona pueda conocerlo mejor. Hágale saber cómo le gustaría comunicarse: por correo electrónico, teléfono, de manera presencial o mensaje de texto. Conserve el número de teléfono de su coordinador de servicios en un lugar seguro. Si usted utiliza correo electrónico, solicite el correo electrónico de su coordinador(a). Pida el nombre y número de teléfono del supervisor de coordinación de servicios.

Utilice este cuaderno de trabajo u otra herramienta de planificación para escribir lo que le gusta y lo que no, sus preferencias y planes para el futuro. Esto le ayudará a su coordinador de servicios a determinar qué servicios y apoyos podría necesitar.

Mantenga todos los documentos de su centro regional en un solo lugar. Prepare una carpeta o archivador con los documentos de su centro regional o una carpeta en su computadora.



Notas

RECURSOS UTILIZADOS para SU PLAN

Basado en elementos de **It's My Choice (Es mi elección)**, **Listen to Me (Escúchame)**, **Your Personal Passport (Su pasaporte personal)**, **More Than a Meeting: A Pocket Guide to the Person-Centered Individual Program Plan (Más que una reunión: una guía de bolsillo para el Plan de Programa Individual centrado en la persona)**, **Essential Lifestyle Plans (Planes de estilo de vida esenciales)** y **Families Planning Together (Familias que planifican juntas)**.

EJEMPLOS de OTRAS HERRAMIENTAS DE PLANIFICACIÓN

A continuación se muestran algunos ejemplos de otras herramientas de planificación que puede utilizar para prepararse para su reunión. Si bien pueden ser diferentes, el propósito de todos es ayudar a las personas a desarrollar un plan con objetivos basados en sus elecciones, preferencias y participación de la comunidad. Pregúntele a su coordinador de servicios sobre recursos locales de planificación centrada en la persona o búsquelos en Internet.

- **Círculos de apoyo y Círculos de amigos:** grupos de personas a las que invita para que le brinden apoyo y lo ayuden a planificar su futuro.
- **Planificación de estilo de vida esencial:** un proceso guiado para aprender cómo alguien quiere vivir y para desarrollar un plan para ayudar a hacerlo realidad.
- **Planes de libertad:** permiten que un planificador comience el proceso de explorar los talentos, logros y esperanzas de una persona para el futuro.
- **LifeCourse:** creado para ayudar a las personas y a las familias a desarrollar una visión de una buena vida e identificar o desarrollar los apoyos necesarios para vivir tal vida.
- **MAPS y PATH:** herramientas de planificación diseñadas para identificar pasos de acción factibles en dirección a futuros deseables.
- **Planificación centrada en la persona:** ayuda a las personas a identificar fortalezas, objetivos y necesidades de salud para los servicios comunitarios y los resultados deseados.



OTROS RECURSOS DEL DEPARTAMENTO DE SERVICIOS DE DESARROLLO

Servicios y descripciones de los centros regionales Más información sobre lo que hacen los centros regionales y los servicios que ofrecen en muchos idiomas diferentes.

[Departamento de Servicios de Desarrollo: servicios y descripciones del Centro Regional](#)

Encuentre su centro regional Si no está seguro de qué centro regional debe contactar, puede informarse aquí. [Departamento de Servicios de Desarrollo: búsqueda de centros regionales](#)

La Oficina del Defensor del Pueblo Le ayuda a usted y a su familia a acceder a los servicios del centro regional disponibles a usted según la Ley Lanterman.

[Departamento de Servicios de Desarrollo: Oficina del Defensor del Pueblo](#)

Información para personas y familias Para las familias, amigos y defensores que les ayudan a vivir una mejor vida. [Departamento de Servicios de Desarrollo: consumidores](#)

Programa de autodeterminación Brinda a las personas y sus familias más libertad, control y responsabilidad a la hora de elegir servicios y apoyos.

[Departamento de Servicios de Desarrollo: Programa de Autodeterminación \(SDP\)](#)

Preparación para emergencias La planificación ayuda a las personas y familias a estar preparadas para todo tipo de desastres.

[Departamento de Servicios de Desarrollo: preparación para emergencias; consumidor](#)

Apelaciones y Quejas Formas de resolver problemas e inquietudes cuando nada funciona.

[Departamento de Servicios de Desarrollo: apelaciones y quejas](#)

Su plan

Desarrollo de su Plan de Programa Individual
utilizando herramientas centradas en la persona



1215 O Street, Sacramento, CA 95814

www.dds.ca.gov