

Hoja de consejos del trazado de LifeCourse

El perfil



El Perfil funciona mejor cuando los individuos y familias logran comunicar exitosamente a otros sobre qué es más importante en la vida de la persona. El uso del [Perfil de una página](#) proporciona una manera de conocer de un vistazo qué es verdaderamente importante para la persona y dicha persona puede llevarla consigo a medida que se desplazan a través de los servicios y entra en contacto con distintas personas. El Perfil

personal ayuda a otros a comprender en qué centrar la atención y qué funciona mejor para crear un cambio positivo para la persona.

Propósito del formulario del perfil: La [Página de perfil](#) está diseñada para crear una descripción "de un vistazo" sobre qué es lo más importante de conocer de la persona. *El uso exitoso del documento ocurre cuando la persona inicia el uso del formulario completado para ayudar a comunicar un mensaje de "¡Ponga atención a esto!", que sea fácil de compartir con otros.*

Personalización del formulario del perfil: Es importante que el formulario del perfil esté personalizado de manera que transmita mejor lo que la persona quiere decir sobre sí misma. Algunos individuos pueden elegir utilizar colores y imágenes para comunicar un mensaje, mientras que otros pueden elegir utilizar palabras u otras formas de comunicación (p. ej.: insertar un video). No existe una forma equivocada o correcta de llenar este formulario. *Sabrás que el documento está bien elaborado, cuando la persona se sienta orgullosa de su documento completado y lo comparte gustosa con los demás.*

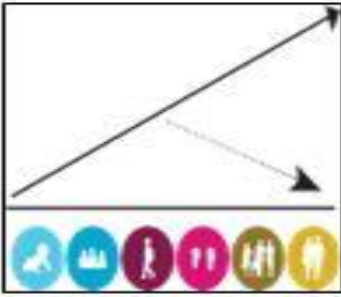
Practique utilizar el formulario de perfil: No ha todos se le facilita comunicar sus necesidades a otras personas. Algunas personas necesitarán ayuda para identificar y transmitir su mensaje y otros pueden necesitar práctica para hacerse más independientes al compartir esta información por sí mismos. Los modelos sociales entre y tutoría de pares es una estrategia efectiva para ayudar a que la persona sienta más confianza al comunicar sus necesidades. *Es importante que cada individuo reciba los apoyos personalizados para que pueda comunicar con confianza qué es lo más importante que otros conozcan sobre su pasado, su situación actual y su futuro deseado.*

Puede aprender más sobre la creación de perfiles personales efectivos en

<http://lifecoursetools.com/> o

<http://helensandersonassociates.co.uk/person-centred-practice/one-page-profiles/>





El plan de la visión

La planificación LifeCourse ayuda a los individuos y familias a visualizar que es más importante. La "[Gráfica de las experiencias LifeCourse y el folleto de preguntas](#)" puede ayudar a las familias a asegurarse de que se hagan las preguntas correctas en nombre de su ser querido. *Uso del formulario de LifeCourse*

"[Herramientas para desarrollar una visión](#)" y del formulario "[Trayectoria de las etapas de la vida](#)" puede ayudar, tanto a la persona como a sus seres queridos, a priorizar qué es lo más importante y puede contribuir a guiar las decisiones sobre las experiencias de vida presentes y futuras que ayudarán a la persona a avanzar hacia una vida inclusiva y productiva en el futuro.

Propósito del formulario de la visión de las etapas de la vida: Todos quieren tener una buena vida y definen esa buena vida a su propia manera. Esta herramienta se puede utilizar para ayudar a los individuos y a las familias a pensar sobre qué es una buena vida para ellos y también a identificar aquello que saben que no quieren. El espacio en torno a las flechas se puede utilizar para pensar sobre las experiencias actuales o necesarias que ayudan a apuntar la flecha de trayectoria hacia la dirección de la visión de buena vida.

¡Crear una visión del futuro no siempre es fácil! Se pueden utilizar los siguientes recursos para ayudar al individuo y a su familia a visualizar un futuro deseado. *Es importante tomarse el tiempo para explorar cuidadosamente qué es crucial para la persona y sus seres queridos; tomarse el tiempo para descubrir futuros alternativos y considerar cuál visión de futuro funcionará mejor en las circunstancias actuales.*



Hacer la pregunta correcta: Este folleto ayuda a los individuos y familias a saber qué preguntas formular y en qué cosas pensar en el transcurso de la vida. Formular las preguntas correctas ayuda a las familias a asegurarse de que su ser querido tenga las experiencias que ayuden a orientar hacia la buena vida que visualizan. La mayoría de las preguntas y experiencias de vida de este folleto podrían aplicarse a cualquiera, ¡tenga o no una discapacidad!



Priorizar qué es lo MÁS IMPORTANTE: Crear una visión y comenzar un plan para el futuro en cada una de las áreas de la vida ayuda a trazar una trayectoria para una vida plena, inclusiva y de calidad en la comunidad. Esta herramienta ayuda a los individuos de cualquier edad, desde niños pequeños hasta adultos o personas edades intermedias, y/o a sus familias, a comenzar a pensar sobre una visión más específica de la vida como adulto. Esta herramienta también ayuda a los individuos y a las familias a delimitar en qué área(s) de la vida se enfocan, calificando qué es más importante para ellos en este momento.



Explorar las posibilidades de la vida: Existen muchas opciones para vivir, trabajar y ejercer en la comunidad. Lo que pudo haber sido nuevo y emocionante hace 30 años, puede no funcionar para la visión actual de una vida de calidad en la comunidad. Esta herramienta es para ayudar a los individuos y las familias a explorar una diversidad de opciones sobre dónde vivir o qué hacer durante el día para ganar dinero o divertirse. Algunas opciones pueden ser más tradicionales o conservadoras y ya no ser preferidas por muchos, algunas son conocidas y probadas pero no son necesariamente la norma, y otras son nuevas o poco familiares

para los individuos, familias y profesionales.

Puede aprender sobre cómo ayudar a una persona a crear una visión para el futuro en <http://www.shift-it-coach.com/-=UPLOADS=-/magnetism-map.pdf> El sitio web del **Shift-It-Coach** (entrenador de cambio) proporciona un buen proceso paso a paso para ayudar a los individuos y familias a hacer su propia planificación y trabajo de la visión. *La inclusión de este sitio web no implica una adhesión al Shift-It-Coach.



El equipo de planificación sabrá que la conversación sobre la visión ha sido exitosa si la persona incrementa su participación y se muestra entusiasta de compartir su documento de visión con otros!



La Estrella Integrada

Antes, las conversaciones sobre los apoyos para las personas con discapacidades trataban principalmente sobre los apoyos ofrecidos por el sistema de discapacidad. La planificación de LifeCourse ayuda a los individuos y las familias a tener acceso a un conjunto de apoyos integrados para lograr una buena vida

visualizada, incluyendo aquellos con financiamiento público y privado y basados en la elegibilidad; apoyos comunitarios que están disponibles para cualquier persona; apoyos basados en las relaciones; tecnología y apoyos que consideran los recursos y fortalezas del individuo y la familia. La planificación de LifeCourse ayuda a todas las personas a darse cuenta que **TODOS** necesitamos un conjunto de apoyos en nuestra vida diaria.

Propósito del formulario de servicio integrado: Todas las personas necesitan apoyo para llevar una buena vida. Usar una combinación de muchos tipos distintos de apoyos ayuda a trazar una trayectoria hacia una vida inclusiva, de calidad y en comunidad. Esta herramienta ayudará a las familias y a los individuos a efectuar una lluvia de ideas sobre los apoyos que ya tiene y que podrían necesitar, para trabajar en alianza para hacer posible su visión de una buena vida.

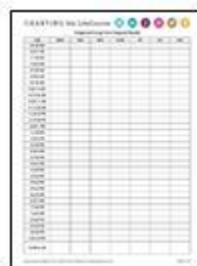


¡Una lluvia de ideas sencilla! Este formulario ha sido llenado con ideas que los adultos con discapacidad intelectual pueden considerar al planificar un amplio conjunto de servicios de apoyo. Se anima a los individuos a probar los apoyos que pueden no haber considerado en el pasado. Se anima a los individuos y las familias a agregar sus ideas y a compartir esta información con otras familias.



Servicio integrado a largo plazo y necesidades de apoyo – Antes y después de apoyo integrado: Este es un ejemplo de cómo luce la plantilla llena para un individuo particular en un modelo de sistemas más tradicional y en un modelo de apoyo integrado.

Puede escuchar el video de Herramientas para el Empleo de LifeCourse de Ben, y cómo su vida cambió, utilizando la planificación de LifeCourse. <https://www.youtube.com/watch?v=IX6afvIAm78> y puede encontrar videos adicionales en www.lifecoursetools.com/videos



Una vez que las personas han descifrado los tipos de apoyo necesarios y/o existentes, esta plantilla es una manera de aplicar los apoyos a una programación diaria/semanal. La ficha incluye instrucciones y un ejemplo en el anverso.

https://www.ct.gov/dds/lib/dds/lifecourse/ct_lifecourse_planning_before_and_after.pdf