Libro de trabajo de desarrollo de conexiones

Pensando en las personas de mi vida.

YAI

Seeing beyond disability.

Introducción

Todos estamos mejor cuando tenemos apoyo.

En este libro de trabajo pensarás sobre las personas que están en tu vida.

Las personas pueden ser familiares, amigos, profesionales o las personas de tu comunidad.

Pensarás en las actividades que disfrutas.

Todos somos diferentes.

No hay reglas sobre las relaciones que alguien puede tener.

Tú eliges qué es lo que te importa.

Introducción

Muchas personas se sienten solas.

Las relaciones pueden ser difíciles.

Se puede sentir que es difícil pensar en esto.

Si te parece difícil, habla con alguien en quien confíes.

Pensarás en las personas que estén ahí para ti.

Las personas que te importan.

Las personas que te valoran.

Pensarás sobre cómo encontrar la relación que quieres.

Introducción

Puedes llenarlo todo junto o una parte a la vez.

Está bien si no tienes una respuesta para todas las preguntas.

Puedes completarlo tú o pedir ayuda.

Al final encontrarás una guía de personas que ofrecen apoyo.

Puedes usar este libro de trabajo para prepararte para las reuniones de apoyo.

Mi círculo de apoyo

Todos estamos mejor cuando tenemos personas que nos apoyan.

Piensa en las personas que te apoyan.

¿Quién está ahí cuando tengo preguntas?

¿Quién está ahí cuando quiero hablar?

¿Quién está ahí cuando necesito ayuda?

Nombre de las personas que están ahí para mí:

Las actividades que me gustan

¿Qué me gusta hacer?

¿Qué me interesa?

¿Qué música me gusta?

¿Qué me gusta ver?

Las actividades que me gustan

¿Cómo me gusta ser creativo/a?

¿Cómo me gusta mover mi cuerpo?

Las actividades que me gustan y que quiero hacer más:

Actividades que quiero intentar:

Mi apoyo

Personas con las que me divierto

Circula tu respuesta. Me gusta pasar el tiempo

... con una persona a la vez.	☐ Sí	☐ No
... con un grupo de personas.	☐ Sí	☉ No
...en eventos grandes.	☉ Sí	☐ No

¿A quién le puedo hablar cuando quiero divertirme?

¿Con quién disfruto pasar el tiempo?

Nombre de las personas con quien me divierto:

Los demás me valoran

Las personas que me valoran:

Cómo estoy ahí para los demás:

¿Qué les gusta a las personas de mí?

¿Cómo soy un modelo positivo a seguir?

El tiempo que paso conmigo

Circula tu respuesta.

¿Cómo me siento cuando estoy solo/a?

Disfruto de estar solo/a la mayor parte del tiempo.	☐ Sí	☐ No
A menudo me siento mal cuando estoy solo/a.	☉ Sí	☐ No

¿Qué me gusta hacer cuando estoy solo/a?

¿Qué hago cuando me siento triste y solo/a?

Actividades que me gusta hacer solo/a:

Partes de mi vida

Partes de mi vida

Mi familia

Mis amigos

Redes sociales que uso

Partes de mi vida

Profesionales que me apoyan

Personas en el trabajo o programa

Personas en mi vecindario que conozco

Partes de mi vida

Partes de mi vida donde tengo buen apoyo:

Relaciones que deseo:

Mi círculo de apoyo

Mi círculo de apoyo

Algunas personas son más cercanas a mí que otras.

Personas que son cercanas a mí:

Personas que me importan profundamente y que se preocupan profundamente por mí. Escribe nombres:

Personas que me apoyan:

Me apoyan en una parte de mi vida, como el trabajo, la escuela o casa. Pueden ser doctores, trabajadores sociales, maestros y más. Escribe nombres:

Personas a las que les digo “hola”:

Personas que conozco, pero que no son cercanas. Puedo conversar con ellas sobre la temperatura, pero no compartimos nada personal.

¿Qué me falta?

¿Qué relaciones deseo?

Circula tu respuesta. Deseo...

... más amigos.	☐ Sí	☐ No
... una novia o un novio.	☐ Sí	☐ No
... conocer personas de mi vecindario.	☐ Sí	☐ No

Relaciones que deseo:

¿A quién me dirijo?

¿A quién me dirijo?

Si me levanto y no me siento bien y creo que estoy enfermo/a.

Nombre de la persona con la que hablo

¿Con quién más puedo hablar?

Si se descompone la puerta de mi departamento.

Nombre de la persona con la que hablo

¿Con quién más puedo hablar?

Si un doctor me dice que estoy enfermo/a, pero no entiendo.

Nombre de la persona con la que hablo

¿Con quién más puedo hablar?

Si siento enojo, molestia y frustración y necesito a alguien para hablar.

Nombre de la persona con la que hablo

¿Con quién más puedo hablar?

¿A quién me dirijo?

Si alguien del personal de apoyo me trata injustamente.

Nombre de la persona con la que hablo

¿Con quién más puedo hablar?

Si necesito ayuda para destapar el inodoro.

Nombre de la persona con la que hablo

¿Con quién más puedo hablar?

Si siento soledad y ansiedad y necesito a alguien para hablar.

Nombre de la persona con la que hablo

¿Con quién más puedo hablar?

Si necesito ayuda para cambiar un bombillo.

Nombre de la persona con la que hablo

¿Con quién más puedo hablar?

¿A quién me dirijo?

Si un niño del vecindario me insulta cuando paso.

Nombre de la persona con la que hablo

¿Con quién más puedo hablar?

Si me peleo con un amigo o amiga.

Nombre de la persona con la que hablo

¿Con quién más puedo hablar?

Si un familiar me grita.

Nombre de la persona con la que hablo

¿Con quién más puedo hablar?

Si me atraso para pagar la factura de internet, electricidad o la renta.

Nombre de la persona con la que hablo

¿Con quién más puedo hablar?

Próximos pasos

Próximos pasos

Las actividades que me gustan:

Actividades que quiero intentar:

Próximos pasos

Las personas en mi vida por las que estoy agradecido/a:

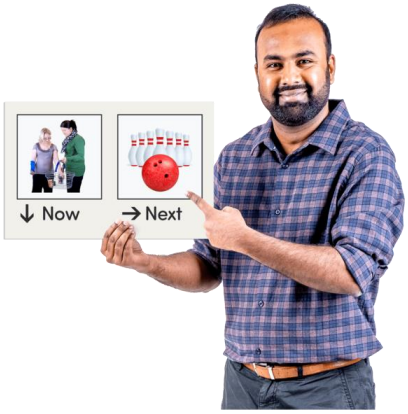
Relaciones que deseo:

Próximos pasos

Comunidades o grupos de los que formo parte:

Comunidades o grupos a los que me gustaría unirme:

Próximos pasos



¿Cuál es mi objetivo?

Piensa en 3 pasos que puedes tomar.

1. Paso que puedo tomar:

2. Paso que puedo tomar:

3. Paso que puedo tomar:

Próximos pasos

¿Qué me preocupa cuando pienso en mi objetivo?

¿Qué problema tuve anteriormente cuando intenté lograr mi objetivo?

¿Qué puede ayudar a resolver estos problemas?

Próximos pasos

¿A quién le pediré apoyo?

Nombre de la primera persona:

A esta persona le pediré:

Nombre de la segunda persona:

A esta persona le pediré:

Nombre de la tercera persona:

A esta persona le pediré:

Pautas para las personas que ofrecen apoyo

¿Por qué se creó este libro de trabajo?

Una encuesta del estado de Nueva York reveló que muchas personas con discapacidades del desarrollo enfrentan aislamiento social, y más de la mitad expresó la necesidad de más oportunidades sociales. En los grupos de diálogo, los participantes mencionaron la discriminación, los problemas de transporte y la dificultad para encontrar eventos relevantes como barreras clave para poder socializar.

¿Cómo se puede utilizar?

Este libro de trabajo ayuda a las personas a evaluar sus redes sociales, reconociendo fortalezas y áreas de crecimiento. Su objetivo es guiarles para identificar los pasos necesarios para desarrollar las relaciones que desean. Es una herramienta útil para las reuniones de apoyo y el desarrollo de resultados de socialización.

Las respuestas en el libro de trabajo deben mantenerse confidenciales y el libro de trabajo pertenece al participante. Si bien las respuestas individuales son privadas, los datos generalizados pueden revelar necesidades y tendencias comunes.

Cómo ofrecer apoyo

Las personas que brindan apoyo deben respetar las preferencias del o de la participante con respecto a la interacción social, sin imponer sus propios valores. Es fundamental validar la experiencia del o de la participante con técnicas de escucha activa, especialmente al recordar relaciones desafiantes o sentimientos de soledad. El personal de apoyo profesional debe cumplir con los requisitos de informes obligatorios.

Este proyecto fue financiado, en parte, por la subvención número 2301NYSCDD de la Administración de EE. UU. para la Vida en Comunidad, el Departamento de Salud y Servicios Humanos, Washington, D.C. 20201 a través del Consejo de Discapacidades del Desarrollo del Estado de Nueva York (NYS CDD). Se anima a los beneficiarios que emprenden proyectos con patrocinio gubernamental a expresar libremente sus hallazgos y conclusiones. Por lo tanto, los puntos de vista u opiniones no representan necesariamente la política oficial de ACL ni las opiniones, interpretaciones o políticas del NYS CDD.

Este libro de trabajo de lectura fácil fue desarrollado por:

YAI

Seeing beyond disability.

220 East 42nd Street, New York, NY 10017

international@yai.org www.yai.org

La mayoría de las imágenes proceden de la base de datos de imágenes Photosymbols www.photosymbols.com
Algunas imágenes son de Freepik www.freepik.com