

# MAKING IT HAPPEN

## UNA CLAVE PARA SU FUTURO

Su Plan Centrado en la Persona

Un Libro para Adultos





# CONTENIDO

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	3
<b>SECCIÓN 1 Qué es el Centro Regional Harbor (HRC)</b> .....	5
¿Cómo puede ayudarme el Centro Regional Harbor? .....	5
¿Qué es un coordinador de servicios del HRC? .....	8
<b>SECCIÓN 2 Acerca de su plan</b> .....	9
¿Por qué es útil tener un plan individualizado centrado en la persona (IPP)?.....	9
¿Qué podría incluirse en su plan? .....	10
¿Quiénes le ayudarán con su plan? .....	12
<b>SECCIÓN 3 Cómo prepararse para la reunión</b> .....	13
¿Qué cosas puede hacer antes de la reunión? .....	13
¿Qué ocurre durante la reunión de planeación? .....	14
<b>SECCIÓN 4 Cómo es la vida con el plan</b> .....	15
¿Qué sucede después de la reunión? .....	15



*Este libro le dará información acerca del plan. El plan le ayudará a alcanzar sus metas de vida.*

### ¿DE QUÉ SE TRATA ESTE LIBRO?

Este libro se trata del Plan Individualizado Centrado en la Persona (IPP) y el proceso de planeación. El IPP es una guía para ayudarle a pensar acerca de lo que usted quiere hacer en su vida. Este libro puede ayudarle a entender más acerca del IPP y a cómo prepararse para la reunión. Es posible que usted quiera incluir a otras personas para que le ayuden con su plan. Lo instamos a que invite a cualquier persona que usted considere que puede ayudar con su plan y este grupo será su equipo de planeación. Este libro le dará algunos consejos que podrían ayudarle a decidir a quién quiere tener en su equipo.

Este libro incluye un libro de ejercicios para que usted use en preparación para la reunión en la que elaborará su plan. El libro de ejercicios se llama **Planear para su Futuro (Planning For Your Future)**. El libro de ejercicios contiene algunas preguntas que podrían ayudarle a pensar acerca de su futuro y cosas a incluir en su plan.

Esperamos que este libro y el libro de ejercicios le ayuden a tomar decisiones sobre su futuro.





### ¿QUÉ ES EL CENTRO REGIONAL HARBOR (HRC)?

#### ¿Cómo puede ayudarme el Centro Regional Harbor?

El HRC tiene la finalidad de ayudarlo a hacer dos cosas muy importantes.

La primera es ayudarlo a ser un miembro activo de su comunidad, para lo que debe participar con sus vecinos y otras personas en todas las cosas que le interesen.

Por ejemplo:

- El HRC podría ayudarlo a conseguir y mantener un empleo;
- El HRC podría ayudarlo a moverse en su comunidad en transporte público o enseñarle a manejar para tal propósito;
- El HRC podría ayudarlo a encontrar un lugar para vivir e incluso ayudarlo a encontrar un compañero de piso, y
- El HRC podría ayudarlo a participar en actividades sociales de las que usted disfrute.

La segunda cosa importante que el HRC puede hacer es ayudarle a tomar decisiones sobre cómo vivir su vida.

De eso es lo que se trata el IPP. Cuando usted elabore su plan, tendrá la oportunidad de hablar con todas las personas que lo apoyan, su equipo, sobre sus expectativas y sueños. Los miembros del equipo le ayudarán a:

- Identificar cómo quiere que se vea su vida;
- Aclarar lo que le agrada y lo que le desagrada;
- Decidir qué personas son importantes en su vida;
- Decidir qué quiere hacer (fijar metas); y
- Identificar qué apoyos necesitará para alcanzar sus metas.

*El Centro Regional ayuda a abrir puertas para personas que tienen alguna discapacidad.*





### **¿Qué es un coordinador de servicios del HRC?**

Su contacto principal en el HRC es su coordinador de servicios. Esta es la persona que le ayuda a desarrollar su plan individualizado centrado en la persona y le apoya a alcanzar sus metas.

Usted puede llamarle a su coordinador de servicios si tiene problemas o si necesita algo. Usted también puede llamarle a su coordinador de servicios si hay algo de lo que quiera hablar. Si su coordinador de servicios no está disponible, siempre hay alguien en el HRC que puede ayudarle.

*El plan le dice cómo encontrar el camino hacia sus metas.*

### ACERCA DE SU PLAN

#### **¿Por qué es útil tener un plan individualizado centrado en la persona (IPP)?**

Un plan ayuda a responder las preguntas: **¿Qué futuro quiero para mí y cómo haré que mi futuro suceda?** (Piense en su futuro como la forma en que usted estará viviendo su vida en uno, cinco o diez años.)

Además, es más probable que usted alcance sus metas si están por escrito. Después de su reunión de planeación, nos aseguraremos de que tenga una copia del plan para que pueda consultarlo en cualquier momento.

## ¿Qué podría incluirse en su plan?

El plan es sobre usted y la forma en que quiere que se vea su vida. Su IPP habla acerca de todas las áreas de su vida. Puede incluir cosas acerca de:

- **Su familia y otras personas que son importantes para usted**
- **Su casa** (dónde y con quién vive)
- **Su escuela, trabajo o lo que sea que haga durante el día**
- **Su salud** (ya sea que se sienta bien, se enferme seguido o tenga problemas médicos)
- **Las cosas divertidas que hace con su familia, amigos y vecinos**
- Cómo administra su **dinero** y paga sus cosas

Su IPP también incluye una lista de sus metas. Las metas dicen con mucha claridad qué le gustaría estar haciendo en el futuro. Usted decide cuáles quiere que sean sus metas.





El IPP también incluye los servicios y apoyos que necesita para alcanzar sus metas. Su equipo de planeación puede ayudarle a identificar a las personas, como amigos o miembros de su familia, que podrían ayudarle a alcanzar sus metas. El equipo podría identificar algunos servicios y apoyos que se pueden suministrar a través de personal que trabaja con un proveedor de servicios del centro regional en particular. El equipo podría tener conocimiento sobre otros apoyos disponibles en su comunidad local. Su coordinador de servicios y su equipo de planeación pueden ayudarle a identificar todos los apoyos que necesita.

### **¿Quiénes le ayudarán con su plan?**

Usted es la persona más importante en su equipo y decide qué otras personas quiere que estén en su equipo. Por ejemplo, puede incluir a su trabajador de asistencia en el hogar, su entrenador laboral, su padre, hermano o hermana, o cualquier otra persona que sea importante para usted. Y, además, su coordinador de servicios del HRC siempre estará con usted acompañándole en su equipo.



### CÓMO PREPARARSE PARA LA REUNIÓN

#### ¿Qué cosas puede hacer antes de la reunión?

Recuerde que la reunión del IPP es su reunión. ¡Usted está a cargo! Por esta razón, antes de que vaya a la reunión, tal vez quiera pensar en lo siguiente:

- A quién quiere invitar;
- Cuándo y dónde quiere reunirse;
- Lo que le gusta de su vida y si quisiera hacer algún cambio;
- Lo que le gusta hacer, y
- Qué podría mejorar su vida o hacerla más divertida.

*Piense  
en lo que  
realmente  
quiere hacer  
con su vida.*

Podría ser útil llenar el libro de ejercicios llamado **Planear para su Futuro** para ayudarle a pensar acerca de las cosas antes de su reunión. También podría pedirle a alguien que le ayude a responder las preguntas. Asegúrese de compartir sus ideas con su coordinador de servicios. Esta persona puede ayudarle a programar su reunión y a prepararse. Recuerde: ¡esta es su reunión!

### **¿Qué ocurre durante la reunión de planeación?**

Usted es el enfoque de su reunión. Usted y su equipo de planeación se reúnen, comparten información y llegan a acuerdos sobre cuáles serán sus metas para el próximo año. Usted decide quién hará qué para ayudarle a que sus expectativas y sueños sucedan.

### CÓMO ES LA VIDA CON EL PLAN

#### ¿Qué sucede después de la reunión?

Su coordinador de servicios anotará todo lo que decidan usted y su equipo y se asegurará de que usted reciba una copia de su plan. El plan los guía a usted y a las personas que le brindarán ayuda y apoyo. Su coordinador de servicios se asegurará de que los servicios y apoyos en su plan comiencen lo más pronto posible. Lo mejor es que usted mantenga contacto con su coordinador de servicios para contarle cómo le va.

Su equipo se reunirá por lo menos una vez cada año para ver cómo van las cosas y para hacer los cambios que usted quiera. Ellos también se asegurarán de que el plan realmente le esté ayudando a hacer las cosas que usted quiere hacer.

Usted puede pedir un nuevo plan en cualquier momento. Podría pedir un nuevo plan si algo no está funcionando para usted. También puede pedir otro plan si alcanza las metas que usted y su equipo fijaron en su plan, o si hay algún cambio importante en su vida y su plan ya no es adecuado para usted.







HARBOR DEVELOPMENTAL DISABILITIES FOUNDATION, INC.  
21231 Hawthorne Boulevard, Torrance, CA 90503 • 310.540.1711 • [www.harborrc.org](http://www.harborrc.org)

October 2019