

Consejos y recursos mensuales que aparecen en ¿What's Next? son diseñados para jóvenes adultos, sus familias y simpatizantes que están explorando opciones para la vida después de la escuela secundaria en Indiana.

Planificación centrada en la persona: ponerte en control

Edición núm. 15, noviembre 10, 2021



La planificación centrada en la persona puede ser una excelente manera de descubrir su propio “What’s Next” (qué sigue). Es un proceso que combina ingeniosamente la formación de equipos, la determinación de objetivos y el autodescubrimiento. Lo mejor es que un plan centrado en la persona coloca a todos en su equipo en el mismo camino y les proporciona un mapa y una lista de tareas pendientes.

¿Por qué necesito un plan?

La planificación le da, como adulto joven, la oportunidad de tener algún control. Ayuda a evitar la confusión, porque el plan le dice a todos lo que usted quiere lograr y lo que usted necesita hacer para alcanzar sus metas. También da a la gente que trabaja con usted la oportunidad de aprender más sobre sus deseos e intereses así como los tipos de apoyos que usted necesita. Es posible que también desee que su equipo sepa sobre las cosas que no le gustan.

Digamos que le gusta la jardinería y el cultivo de verduras, pero no disfruta de estar afuera por largos períodos de tiempo. O quieres vivir en un apartamento, pero necesitas espacio para andar y hablar en voz alta para procesar su día. Eso podría afectar el lugar donde trabaja, vive y su elección de compañeros de cuarto. Su equipo necesita saber esas cosas.

Continuación, página 2.

¿Quién está en mi Equipo?

Eso depende de usted. Posiblemente sus padres, su proveedor de servicios de empleo, su equipo de cuidado personal, un primo favorito, un entrenador que le conoce bien. Usted desea construir su plan con la gente que está dispuesta a apoyarle y a tomar en algunas tareas mientras que usted está en su camino. (Consulte [la primera edición de *What's Next?*](#) para obtener más ideas sobre la creación de su equipo.)

¿Cuándo debo participar en un plan?

Eso podría depender de cuál es su meta final. Si su plan involucra donde usted vivirá o trabajará, usted puede ser que quiera comenzar su planificación centrada en la persona antes de salir de la escuela secundaria. El plan puede ser una herramienta muy útil cuando usted y su familia o equipo están averiguando con qué empleados o proveedores de servicios comunitarios puede elegir trabajar. Pero está bien si ya has salido de la escuela y aún no has creado un plan. ¡Empiezas ahora!

Puede crear más de un plan centrado en la persona. No es una sesión de planificación única en la vida. Es un proceso continuo de fijación de metas y resolución de problemas que se utiliza para ayudar a las personas a planificar su futuro.

Dos ejemplos

Como verá a continuación, hay diferentes tipos de herramientas de plan centradas en la persona. Consulte la sección Recursos en la página 4 para obtener más información y ejemplos sobre cómo se utilizan.

Jared

Jared (no es su verdadero nombre) realmente quería ir a la universidad. Estaba tomando clases en Ivy Tech, pero su sueño era asistir a una universidad de cuatro años, aunque realmente no estaba seguro del tipo de carrera que quería. Jared, que tiene autismo, disgraphia, ansiedades, desafíos de la función ejecutiva, y los

Continuación, página 3.

síntomas de Tourette, trabajo con sus padres y su equipo en un tipo de plan llamado **PATH** (camino/sendero). Un facilitador de una agencia local de servicios de empleo ayudó a Jared y a su equipo a responder preguntas sobre que serían los objetivos de trabajo y de vida más importantes para Jared: Su Estrella del Norte. Otro miembro del equipo hizo dibujos e tomó notas en un póster grande.

Con el plan completado, Jared pudo ver en lo que él y su equipo necesitarían trabajar para poder dar pasos hacia su meta. Ha tomado tiempo, pero Jared ahora estudiante de último año en la Universidad Ball State.

Jesse

Jesse (no es su nombre real) estaba en la escuela secundaria cuando Jesse y sus padres decidieron comenzar a planificar para el futuro. Se reunieron con algunas personas clave que Jesse había elegido y comenzaron a usar el **LifeCourse Framework**. Jesse tiene parálisis cerebral y utiliza una silla eléctrica para la movilidad, así como tecnología especial para la comunicación. LifeCourse, apoyado por la Oficina de Servicios para Discapacitados del Desarrollo de Indiana, es una serie de herramientas de planificación para ayudar a las personas a pensar en sus preferencias. Estas preferencias no solo pueden incluir dónde quieren vivir y trabajar, sino también cómo quieren participar en sus comunidades y los tipos de apoyos que necesitarán para lograr su visión. LifeCourse llama a esto "vivir una buena vida".

Con LifeCourse, Jesse pudo expresar sus preferencias por trabajar en un espacio adentro y tranquilo, participar en un grupo de jóvenes de la iglesia cercana y vivir en un apartamento con dos compañeras. Jesse también usó las herramientas para que el equipo supiera qué situaciones del trabajo y sociales no le gustaban o no le interesaban seguir. Para cuando Jesse dejó la escuela secundaria, ya estaba trabajando a tiempo parcial en la biblioteca local y asistiendo a las noches de juegos con el grupo de jóvenes. El equipo de Jesse había solicitado servicios y apoyos y había comenzado a investigar las opciones de apartamentos.

Un plan centrado en la persona correctamente diseñado puede darle la oportunidad de desarrollar relaciones personales, experimentar la participación en la comunidad, aumentar el control sobre su propia vida y desarrollar las habilidades que necesita para lograr sus metas.

Continuación, página 4.

¿Qué pasa si tengo nuevas metas?

Recuerde, un plan centrado en la persona no es un evento o documento de una sola vez. Es un proceso que puede ayudarlo a establecer metas, cambiar su ruta si es necesario, planificar los próximos pasos e identificar apoyos. No importa si tiene 18, 28 o 58 años. Si cree que necesita un nuevo plan para echar un segundo vistazo a esas metas, ¡hable con tu equipo y organiza una reunión!

Recursos

- [Lifecourse Framework](#) (Desplácese hacia abajo para descargar las Herramientas para Referencia Rápida)
- [LifeCourse Integrated Support Star— Relaciones](#) (vídeo)
- [MAPS](#)
- [Planificación de PATH](#)
- [Qué es la planificación centrada en la persona y por qué es importante](#) (vídeo)

¡Recordatorio! ¿Preguntas para Adria y Michael?

En [la edición del mes pasado de *What's Next?*](#), lo invitamos a enviar sus preguntas a nuestros colegas Michael y Adria sobre el trabajo, los apoyos, la vida en apartamentos y cómo están redefiniendo lo que significa ser independiente. En nuestra edición de diciembre, imprimiremos sus respuestas. **Envíe sus preguntas antes del 12 de noviembre de 2021 a CCLC-indiana.edu.**

What's Next? is a project of the Center on Community Living and Careers and the Indiana Department of Education.

For more information about the content of **What's Next?** emails, contact us at whatnext@indiana.edu.

Want to subscribe to **What's Next?** by email? Send an email to whatnext@indiana.edu with "Subscribe to What's Next" in the subject line. Tell us your first name, last name, and email address, and we'll get you signed up.

Your information will always be kept private!