



**FEAPS
MADRID**

**Federación de Organizaciones en favor
de Personas con Discapacidad Intelectual de Madrid**

Contacto con FEAPS Madrid 915 018 335 | feapsmadrid@feapsmadrid.org Avda. Ciudad de Barcelona, 108, 28007 Madrid

<http://www.feapsmadrid.org/drupal-6.19/node/2225>



My Plan es una herramienta que te ayuda a pensar sobre lo que tienes y a saber qué es lo que quieres.

Te puede ayudar a tomar algunas decisiones sobre tu vida.



MI CASA

¿Cómo es ahora?





- Vivo con mi familia
- Vivo solo
- Vivo con mi pareja
- Vivo con amigos
- Vivo con más personas con discapacidad
- Comparto mi casa
- Tengo un compañero de habitación
- Tengo el apoyo de un profesional

- Vivo en una casa
- Vivo en una casa alquilada
- Vivo en una casa que es mía
- Vivo en un piso tutelado
- Vivo en una residencia

Añade lo que quieras:


¿Qué es importante para mí?

Que mi casa esté en una ciudad:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo

Que mi casa esté en un pueblo:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien

 No quiero

 Me da lo mismo

Que mi casa esté cerca del metro o del autobús:

 Es muy importante para mí

 Estaría bien

 No quiero

 Me da lo mismo

Que mi casa sea un sitio en el que me encuentro seguro:

 Es muy importante para mí




 Estaría bien

 No quiero





 Me da lo mismo

Que mi casa sea un lugar bueno para los niños:





 Es muy importante para mí

-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Que pueda tener mascota en mi casa:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Que mi casa esté en un edificio nuevo:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Que mi casa esté en un edificio antiguo:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Que mi casa sea grande, y que tenga mucho espacio:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Que mi casa sea pequeña:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Que en mi casa yo tenga un espacio privado:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Que en mi casa yo tenga mi propia habitación:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Que en mi casa yo tenga mi propia comida:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Que en mi casa yo tenga ordenador e internet:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Que en mi casa yo tenga vecinos cerca:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Que mi casa esté cerca del parque:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Que mi casa esté cerca de un polideportivo:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Que mi casa esté cerca de algunos restaurantes:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Que mi casa esté cerca del cine:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Que en mi casa pueda elegir lo que quiero comer:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo

Que en mi casa pueda lavar mi propia ropa:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo

Que en mi casa pueda contar con un profesional de apoyo:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo

Añade lo que quieras:

¿Cómo quiero vivir?

- Con mi familia
- Solo
- Con mi pareja
- Con amigos
- Con más personas con discapacidad
- Compartir casa
- Compartir habitación
- Con el apoyo de un profesional
- En una casa
- En una casa alquilada
- En una casa que sea mía
- En un piso tutelado
- En una residencia

Añade lo que quieras:

Necesito

- Ayuda para encontrar un sitio donde vivir
- Ayuda para comprar una casa
- Ayuda para las tareas de la casa

- Ayuda para adaptar la casa (rampas, etc.)
- Dinero para ayudarme a pagar la casa
- Ayuda para vestirme y comer
- Ayuda para enseñarme a usar el dinero, pagar las cuentas e ir al banco
- Alguien que venga a verme de vez en cuando y compruebe que todo está bien
- Alguien que duerma en mi casa por la noche
- Alguien que esté en casa siempre que esté yo
- Ayuda para desplazarse en transporte público
- Saber qué servicios hay

Añade lo que quieras:

Cosas que necesito saber

- Cómo tener ayuda de personas y decirles lo que quiero
- Cómo buscar y encontrar compañeros de piso
- Cómo cocinar
- Cómo mantener la casa limpia y ordenada
- Cómo hacer arreglos de la casa
- Cómo pagar las cuentas, usar el dinero e ir al banco
- Cómo usar el transporte público
- Cómo llevarme bien con mis compañeros de piso
- Cómo concertar una cita con el médico
- Cómo hacer que se tengan en cuenta mis decisiones
- Cómo usar el ordenador

- Cómo tener ayudas y subvenciones

Añade lo que quieras:



¿Cómo es ahora?





- Hago deporte
- Voy al cine
- Hago actividades en un centro cultural
- Tengo ayuda para hacer actividades
- Voy a clases de cosas que me gustan
- Voy a clases de cosas que quiero aprender
- Pertenezco a una asociación
- Salgo por la noche
- Tengo un trabajo
- Tengo amigos con los que hacer cosas
- Tengo hijos
- Compró mi propia comida y mi ropa
- Uso el transporte público para moverme
- Conduzco mi propio coche

- Controlo mi propio dinero
- Un familiar me ayuda a controlar mi dinero
- Tengo una cuenta en el banco
- Conozco gente en el vecindario que me ayuda a hacer cosas
- Necesito ayuda para ir al baño o para comer
- Elijo a las personas que quiero que me presten ayuda
- Me siento seguro en mi entorno
- Puedo llamar a alguien si lo necesito
- Tengo que usar paneles, dibujos o signos para comunicarme





Añade lo que quieras:

¿Qué es importante para mí?





Hacer actividades con mis amigos:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Hacer las actividades que yo elija:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Estar con personas que no tengan discapacidad:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Estar con gente que me pregunte si necesito ayuda, pero que no haga las cosas por mi:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Hacer algún tipo de deporte:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Hacer actividades tranquilas como leer, estar en el ordenador o ver películas:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Poder elegir a los profesionales que me ayudan:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Hacer actividades como salir al cine :

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Estar solo tranquilo:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Ir de compras:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Salir a comer fuera:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Hacer actividades musicales, cantar, bailar o tocar un instrumento:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Viajar:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Ir al teatro, a conciertos o a museos:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Coleccionar cosas:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Estar con mi pareja:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Salir con mi familia:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Ir a la casa de otros amigos:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo

Hacer actividades culturales:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo

Hacer actividades con mis hijos:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo

Añade lo que quieras:

¿Qué me gustaría?

- Hacer deporte
- Ir al cine
- Hacer actividades en un centro cultural
- Tener ayuda para hacer actividades
- Ir a clases de cosas que me gustan
- Ir a clases de cosas que quiero aprender
- Pertenecer a una asociación
- Salir por la noche
- Tener un trabajo
- Tener amigos con los que hacer cosas
- Tener hijos
- Comprar mi propia comida y mi ropa

- Usar el transporte público para moverme
- Conducir mi propio coche
- Controlar mi propio dinero
- Un familiar me ayude a controlar mi dinero
- Tener una cuenta en el banco
- Conocer gente en el vecindario que me ayude a hacer cosas
- Que me ayuden a ir al baño o a comer
- Elegir las personas que quiero que me presten ayuda
- Sentirme seguro en mi entorno
- Poder llamar a alguien si lo necesito

Añade lo que quieras:

Necesito

- Tener a alguien que me ayude a buscar las actividades que quiero hacer
- Aprender a hacer y mantener amigos
- Alguien que me enseñe cómo usar el transporte para salir
- Ayuda de mi familia o amigos
- Una persona de apoyo
- Una silla de ruedas o bastones para poder moverme con seguridad
- Ayuda para hacer actividades con mis hijos
- Un teléfono móvil y ayuda para aprender a usarlo
- Ayuda con el dinero y el banco

- Aprender cómo invitar a alguien a hacer actividades conmigo
- Tener más dinero

Añade lo que quieras:

Cosas que necesito

- Saber los transportes que puedo usar en mi vecindario
- Saber cómo usar el transporte público
- Saber cómo emplear el dinero y pagar cuentas
- Saber cómo hacer y mantener amigos
- Saber cómo ser más independiente en mi día a día
- Aprender actividades comunitarias que puedo hacer
- Aprender nuevas actividades
- Aprender sobre qué cosas se pueden hacer con niños
- Aprender a usar el ordenador e internet
- Aprender a elegir a mi persona de apoyo
- Aprender a pedir una cita
- Aprender a invitar a alguien a hacer actividades
- Aprender a pedir ayuda

Añade lo que quieras:



MI SALUD

¿Cómo es ahora?





- Mi salud es bastante buena
- Tengo muchos problemas de salud
- Me hago un chequeo una vez al año
- Voy al dentista con frecuencia
- Tengo un seguro privado de salud
- Tengo problemas para tomar mis medicinas
- Tengo problemas para comprar mis medicinas
- Tengo problemas para que sepan qué me pasa cuando voy al médico
- Tengo buenos cuidados médicos
- Siempre me duele algo
- Tengo que usar una silla de ruedas o bastones para desplazarme
- Tengo que usar paneles, dibujos o signos para comunicarme
- Hago ejercicio para mantenerme en forma
- Estoy a dieta
- En general me siento bien
- Tengo problemas para dormir
- Estoy estresado
- Me enfado fácilmente
- Estoy preocupado por mi consumo de alcohol y drogas
- Me deprimó con facilidad

- Me siento solo
- Tengo alguien con quien hablar de mis sentimientos
- Estoy contento con mi vida sexual
- Conozco los métodos para no quedarme embarazada
- Practico sexo seguro
- Hay alguien a mi alrededor que me hace daño o abusa de mi



Añade lo que quieras:


¿Qué es importante para mí?

Que un médico o enfermera comprenda mi discapacidad:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo

Que un médico o una enfermera comprenda mis necesidades de salud:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien


 No quiero

 Me da lo mismo

Que un médico o una enfermera comprenda lo que digo:

 Es muy importante para mí

 Estaría bien

 No quiero

 Me da lo mismo

Que la consulta del médico esté cerca de donde yo vivo:





 Es muy importante para mí

 Estaría bien





 No quiero

 Me da lo mismo





Tomar mis propias decisiones sobre mi salud:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Que el médico o la enfermera me expliquen las cosas para que yo las entienda:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Que el médico o la enfermera me trate con respeto:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo

Que el médico o la enfermera me hable a mi y no a la persona que me acompaña:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo

Que en el médico me atiendan personas de mi mismo sexo:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo

Añade lo que quieras:

¿Qué me gustaría?

- Hacer más ejercicio
- Comer sano
- Perder peso

- Controlar mi consumo de alcohol
- Dejar de fumar
- Beber menos café y coca cola
- Tener mejor salud
- Encontrar mejor atención médica
- Tener revisiones ginecológicas
- Tener menos dolor
- Encontrar una forma mejor de tomar mis medicinas
- Sentirme a gusto cuando voy al médico
- Poder moverme con más autonomía
- Sentirme mejor conmigo mismo
- Mejorar mi comportamiento y la manera de tratar a la gente
- Tener actividad sexual
- Estar a gusto con mi vida sexual
- Practicar sexo seguro
- Poder decidir si quiero tener hijos
- Encontrar a alguien para hablar de mis sentimientos
- Encontrar una pareja
- Alejarme de una persona que me hace daño

Añade lo que quieras:

Necesito

- Ayuda para concertar una cita con el médico
- Ayuda para encontrar médicos que trabajen bien con personas con discapacidad
- Ayuda de mi familia o amigos para cuidar mi salud y tomar decisiones
- Amigos o familia en los que poder confiar para hablar sobre mi vida
- Ayuda para obtener y tomar medicinas
- Alguien que me ayude a sentirme más a gusto en el médico
- Alguien que me ayude en mis visitas al dentista
- Alguien que me ayude en temas de movilidad
- Acceso al gimnasio o ayuda para hacer gimnasia
- Gafas
- Audífono
- Ayuda para saber cómo comer sano
- Ayuda para saber cómo hacer ejercicio
- Ayuda para encontrar información sobre salud
- Ayuda para encontrar gente que me informe sobre salud
- Poder ser anestesiado cuando hay alguna intervención médica que me produzca mucha incomodidad
- Servicios médicos más baratos
- Alguien que me explique los recursos que puedo tener

Añade lo que quieras:

Cosas que necesito saber

- Cómo encontrar y hablar con un nuevo médico y ver si es adecuado para mi
- Información sobre sexo seguro y control de natalidad
- Cómo hacer una dieta sana
- Cómo reducir el estrés y la ansiedad
- Cómo usar el transporte público
- Cómo tener una cita con el médico
- Cómo satisfacer mis necesidades médicas
- Cómo controlar el alcohol o el tabaco
- Tener información de dónde me pueden ayudar
- Cómo enfrentarme ante gente que me hiere o abusa de mi
- Cómo controlar mis emociones y los comportamientos que afectan a mi salud
- Información sobre mi discapacidad

Añade lo que quieras:



MI TRABAJO

¿Cómo es ahora?





- Tengo un trabajo bien pagado
- Tengo el horario que quiero
- Hago voluntariado

- Estoy buscando trabajo
- Tengo mi propio negocio
- Estoy en un centro ocupacional
- Estoy estudiando o haciendo prácticas
- Estoy en un centro especial de empleo
- Gano bastante dinero para cubrir mis necesidades
- La mayoría de mis compañeros de trabajo tienen discapacidad
- Cobro lo mismo que las personas sin discapacidad que hacen el mismo trabajo que yo
- No trabajo
- Me gusta mi trabajo
- En mi trabajo pongo en marcha mis habilidades
- Me gusta la mayoría de la gente con la que trabajo
- Recibo el apoyo que necesito para hacer mi trabajo
- Necesito un mejor transporte para ir a mi trabajo
- En mi trabajo no hay vacaciones
- No tengo seguridad social
- Gasto el dinero que gano en lo que quiero





Añade lo que quieras:

¿Qué es importante para mí?





Hacer el mismo trabajo todos los días:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Hacer cosas diferentes en el trabajo todos los días:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Trabajar por mi cuenta la mayor parte del tiempo:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Trabajar con otras personas la mayoría del tiempo:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Trabajar al aire libre:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Trabajar en un centro:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Trabajar en una oficina:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Que me paguen por horas o por días:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Que me paguen al mes:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Que me paguen por cada tarea:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Revisar el trabajo de otros:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Que me traten como al resto de los compañeros:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Ser respetado y valorado por el resto de los compañeros:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Ganar mucho dinero:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Que el trabajo se ajuste a mis destrezas e intereses:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Poder ayudar a otros, dándoles consejos:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Trabajar en cosas relacionadas con la salud:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo





Trabajar con ordenadores:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo

Enseñar a otros:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo

Inventar y crear cosas:

-  Es muy importante para mí
-  Estaría bien
-  No quiero
-  Me da lo mismo

Añade lo que quieras:

¿Qué me gustaría?

- Tener un trabajo pagado en una empresa ordinaria
- Tener un trabajo donde la mayoría de mis compañeros tengan discapacidad
- Tener un trabajo donde la mayoría de mis compañeros no tengan discapacidad

- Estar en un centro Especial de Empleo
- Estar en un Centro ocupacional
- Estar estudiando o haciendo prácticas laborales
- Tener un horario de trabajo diferente
- Tener mi propio negocio
- Hacer voluntariado
- Poder decidir sobre el dinero que gano
- Ganar más dinero
- Tener un trabajo que responda a mis necesidades, lo que sé hacer y lo que me interesa
- Tener personas que me ayuden si lo pido
- Trabajar con gente con la que me lleve bien
- Tener vacaciones
- Tener un contrato
- Tener mejor transporte para llegar a mi trabajo

Añade lo que quieras:

Ayuda que necesito

- Ayuda para saber sobre los diferentes trabajos que podrían gustarme
- Oportunidad de probar en distintos trabajos para ver si soy bueno
- Poder aprender nuevas habilidades en el trabajo
- Ayuda para encontrar un trabajo
- Ayuda para encontrar un sitio donde hacer voluntariado

- Tener la ayuda que necesito en el trabajo
- Hablar con gente que hace trabajos que me podrían gustar
- Ayuda para aprender o entrar en un programa de trabajo
- Ayuda para empezar un negocio
- Ayuda para estudiar o realizar prácticas laborales
- Ayuda con el transporte
- Alguien que me ayude a conocer los recursos que existen
- Alguien que me ayude a saber cómo puedo trabajar sin que me quiten mis ayudas por tener discapacidad
- Dinero para comprar equipamiento o ropa que necesito para ir a trabajar

Añade lo que quieras:

¿Qué necesito saber?

- Qué se espera de los trabajadores en un trabajo: cómo vestir, cómo trabajar juntos, cómo ser puntual...
- Cómo hacer frente a las dificultades y hablar con gente que no hace su parte
- Cómo y cuándo hablar al jefe
- Cómo tener información de los distintos trabajos
- Cosas que tengo que saber para hacer bien un trabajo
- Cómo controlar el dinero que gano
- Cómo empezar a montar mi propio negocio
- Cómo acostumbrarme a usar el transporte
- Cómo buscar empleo

- Cómo enviar mi currículum a un trabajo
- Cómo contactar con un trabajo que he visto y me interesa
- Como conocer trabajos que me podrían gustar
- Cómo conseguir el apoyo que necesito en el trabajo
- Cómo tener información de los servicios y recursos que hay
- Voluntariado que puedo hacer
- Cómo participar en programas de formación o prácticas laborales
- A qué clases tengo que ir para desarrollar más mis habilidades

Añade lo que quieras:
