

my **choice** matters  
NSW Consumer Development Fund

Living Life  
My Way



Adquiera nuevas **destrezas**

# Pensando en una buena vida

Mis necesidades y mis  
sueños: Libro de trabajo 1

**My Choice Matters**, el Fondo de Desarrollo de los Consumidores de Nueva Gales del Sur, es una iniciativa del Gobierno de Nueva Gales del Sur



**Pensando en una buena vida** ha sido elaborado por:



My Choice Matters

Level 2, 418 A Elizabeth Street, Surry Hills NSW 2010



[www.mychoicematters.org.au](http://www.mychoicematters.org.au)



[info@mychoicematters.org.au](mailto:info@mychoicematters.org.au)



1800 144 653 o (02) 9211 2605



<https://facebook.com/mychoicematters>



<https://twitter.com/mcmnsw>

Este libro de trabajo es obra de Barbel Winter, Director General de futures Upfront.

Email: [barbel.winter@futuresupfront.com.au](mailto:barbel.winter@futuresupfront.com.au)



© futures Upfront



Council for  
Intellectual Disability

NSW Council for Intellectual Disability (Consejo  
sobre Discapacidad Intelectual de Nueva  
Gales del Sur)

## ¿A quién va destinado este libro de trabajo?

Este libro de trabajo está dirigido a las personas con discapacidad y sus familias.

Puede utilizar este libro de trabajo:

- Individualmente
- Con un amigo, familiar o asistente social
- Con un grupo de personas

## Cómo utilizar este libro de trabajo

- Puede llamar a My Choice Matters al 1800 144 653 y le enviaremos un ejemplar.
- Puede descargarlo e imprimirlo.
- Puede descargar el libro de trabajo y seguirlo en pantalla o con su lector de pantalla.

## ¿Cuántos libros de trabajo hay?

En la serie **Adquiera nuevas destrezas – Pensando en una buena vida** hay tres libros de trabajo.

1. **Mis necesidades y mis sueños** (este libro de trabajo)
2. **Algo que hacer, alguien a quien amar y algo que esperar**
3. **¿Puede la financiación comprar una buena vida?**

Le sugerimos que en primer lugar lea el 1, después el 2 y por último el 3.

## Introducción

Este libro de trabajo es para personas con discapacidades y sus familias.

Su finalidad es prepararle para los cambios del sistema de apoyo a la discapacidad.



### Este libro de trabajo trata sobre:

- Sus necesidades y sueños
- El tipo de vida que le interesa
- Cosas que puede hacer para conseguir la vida que desea

### Este libro de trabajo consta de 2 partes:

**Parte 1:** ¿Por qué estamos hablando de una buena vida?

**Parte 2:** Reflexión sobre sus necesidades y sueños

Al final de este libro de trabajo encontrará vínculos a más información que puede resultarle útil.

# Parte 1

## ¿Por qué estamos hablando sobre una buena vida?

---

Las personas con discapacidad y sus familiares deberían:

- Formar parte de la comunidad.
- Tener apoyo para vivir una buena vida.
- Disfrutar de los mismos derechos y responsabilidades que las demás personas de la comunidad.



Para que estas cosas sucedan, los gobiernos australianos han refrendado lo siguiente:



United Nations Convention on the Rights of Persons with Disabilities (Convención de las Naciones Unidas sobre los derechos de las personas con discapacidad, UNCRPD).



The Australian Disability Discrimination Act (Ley australiana sobre discriminación por discapacidad, DDA).



The National Disability Strategy (Estrategia nacional sobre discapacidad, NDS).



The National Disability Insurance Scheme (El Plan Nacional de Seguro de Discapacidad, NDIS).

## ¿Qué significa esto para usted?

- Usted tiene los mismos derechos y responsabilidades que los demás miembros de la comunidad.
- Que tiene capacidades y sueños como las demás personas sin discapacidad.
- Usted y su familia deberían obtener la asistencia y los servicios que satisfagan sus necesidades y el apoyo para alcanzar sus sueños y objetivos.
- Los gobiernos y la sociedad tienen la responsabilidad de asegurarse de que usted y su familia participen en la comunidad.



**Todo el mundo debe pensar que las personas con discapacidad  
forman parte de la comunidad**

## Es hora de preguntarse a sí mismo




- ¿Qué necesito?
- ¿Qué quiero hacer?
- ¿Qué hace que mi vida sea buena?

## Parte 2

# Reflexión sobre sus necesidades y sueños

---

 ¿Qué cree que es una buena vida para cualquier persona?



Escriba o dibuje sus ideas en el espacio siguiente.



He aquí algunas ideas para empezar.

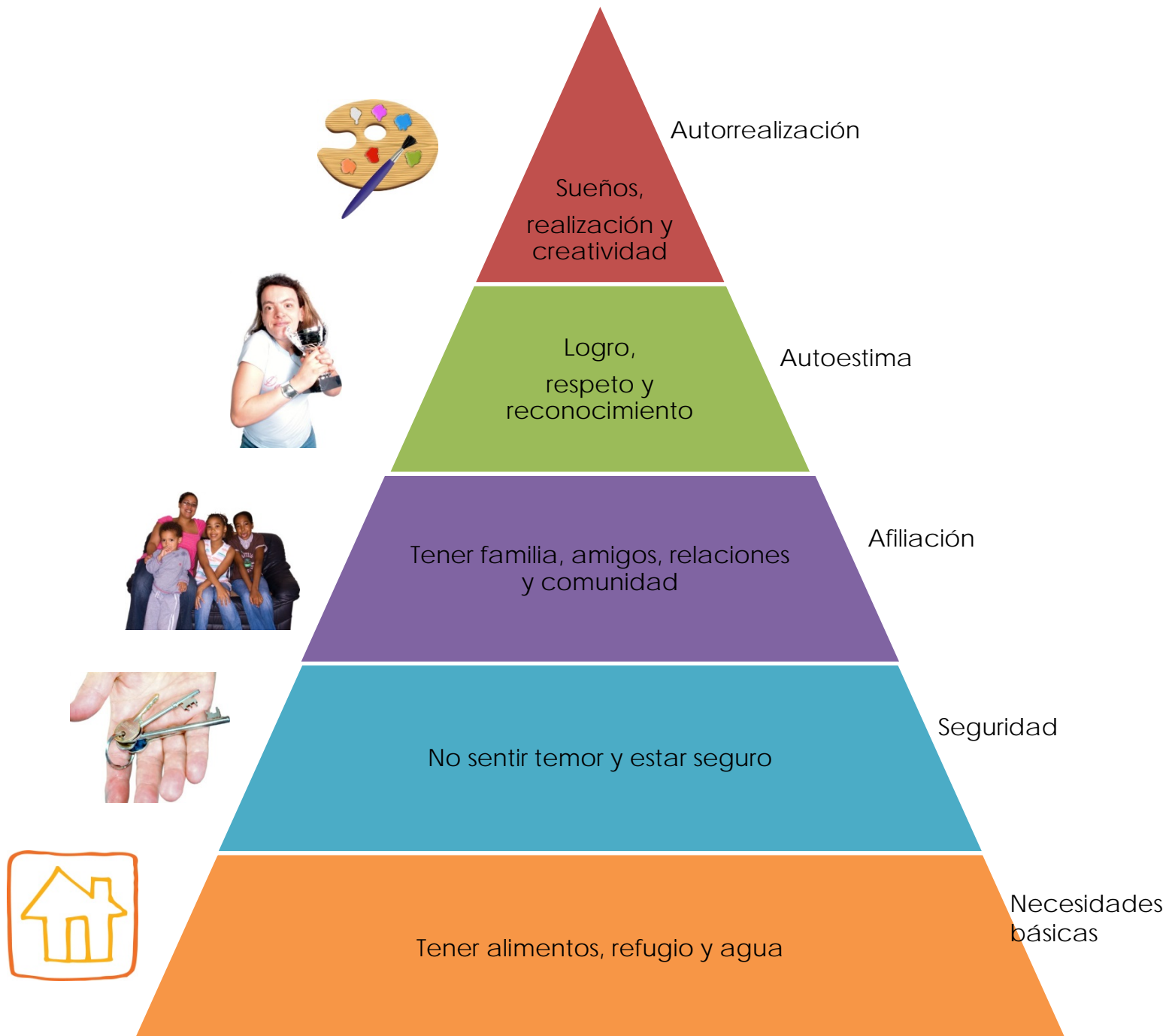
- Tener comida suficiente
- Sentirse respetado
- Sentirse amado
- Tener libertad de expresión
- Ser escuchado
- Familia y amigos
- Tener sueños
- Estar integrado
- Trabajar o ser voluntario
- Tener salud



## ¿Sabe lo que necesita?

Hay muchas ideas distintas sobre en qué consiste una buena vida. Una de estas ideas es la "Jerarquía de necesidades".

Abraham Maslow creó esta idea. Dijo que distintas personas tienen necesidades diferentes. Organizó las distintas necesidades en 5 partes y las puso en una forma triangular.





Cada parte del triángulo tiene un grupo distinto de necesidades y Maslow las llamó:

- **Necesidades básicas:** Cosas básicas que necesitamos para vivir.  
Cosas como aire, comida, refugio, calor, sexo y sueño.
- **Seguridad:** Las cosas que nos hacen sentirnos seguros.  
Cosas como tener seguridad, no tener miedo y tener leyes.
- **Pertenencia:** Estas son nuestras necesidades sociales.  
Cosas como tener una familia, amigos, relaciones íntimas y una comunidad.
- **Autoestima:** Significa valorarse a sí mismos y ser valorados por otras personas. Incluye sentirse respetado y sentirnos bien con nosotros mismos.
- **Autorrealización:** Nuestros sueños y objetivos.  
Significa lograr lo que queremos y tener las experiencias que deseamos tener.



En la **página siguiente** hay una imagen de un triángulo dividido en cinco partes.



Piense en sus necesidades y escribalas o dibújelas en el triángulo

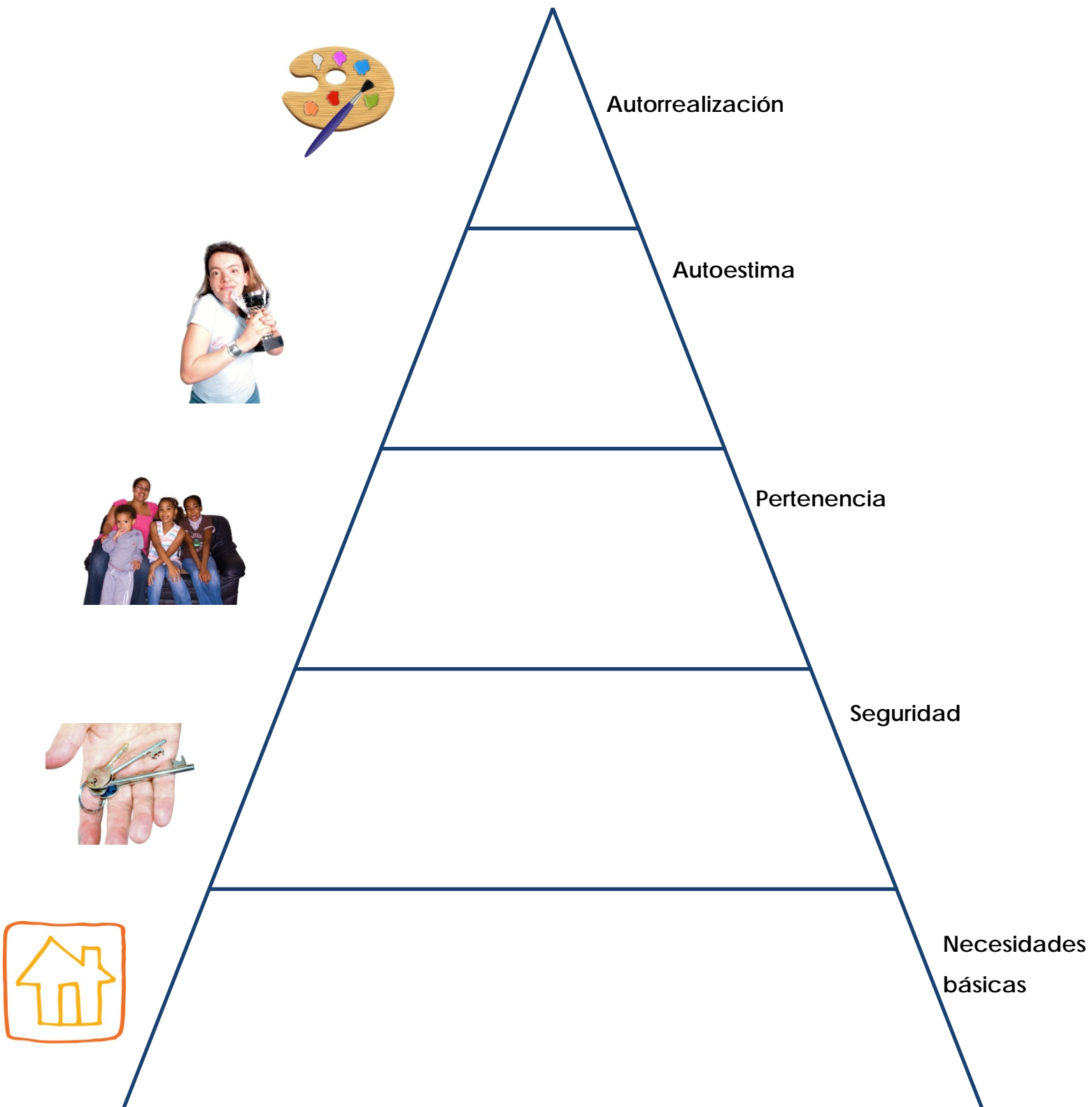


Cuando escriba su triángulo, piense en lo que conforma una buena vida para usted.

Recuerde escribir o dibujar cosas en todas las partes del triángulo.

Esto significa pensar en sus necesidades básicas, como comida y refugio, hasta llegar a sus sueños y objetivos.

## Mi triángulo de "Jerarquía de necesidades":



## Maslow dijo:

*“Es bastante cierto que el hombre solo vive de pan: cuando no hay pan. Pero, ¿qué ocurre con los deseos del hombre cuando no falta el pan y su estómago está siempre lleno? En seguida surgen otras (y “mayores”) necesidades y estas, más que el hambre física, dominan el organismo. Y cuando a su vez se satisfacen estas últimas, vuelven a surgir nuevas (y todavía “mayores”) necesidades, etc.”*

*(Maslow 1943, p.375)*

Maslow escribió la cita anterior en la década de 1940, por lo que muchas personas opinan que suena anticuada. Lo que está diciendo es que todos necesitamos tener cubiertas nuestras necesidades básicas antes de poder pensar en nuestras otras necesidades.

## ¿Y sus necesidades básicas?



Vuelva a mirar la parte de **necesidades básicas** de su triángulo.  
Pregúntese:

- ¿Se cubren mis necesidades básicas?

Rodee con un círculo **Sí ✓** o **No ✗**

Si la respuesta es no, pregúntese:

- ¿Qué falta en mi vida actualmente?



Escriba o dibuje sus respuestas en el cuadro siguiente.



## ¿Se siente seguro?

Veamos la parte de **seguridad** de su triángulo.



Piense en

- ¿Dónde vive y con quién vive?
- ¿Dónde trabaja y con quién trabaja?
- ¿Cómo es su comunidad y quién hay en su comunidad?



Pregúntese

- ¿Me siento seguro en mi vida?
- ¿Me siento seguro en el hogar, en el trabajo y en la comunidad?

Rodee con un círculo **Sí ✓** o **No ✗** a las preguntas del cuadro siguiente.



Escriba o dibuje más sobre sus respuestas en la tabla.



Hogar ✓ Sí ✗ No	Trabajo ✓ Sí ✗ No	Comunidad ✓ Sí ✗ No

## ¿Pertenece?

Algunas personas dicen que pertenecer significa:

- Sentirse integrado cuando está con otras personas
- Sentirse seguro cuando está con esas personas
- Sentirse uno mismo con esas personas



Piense en lo que ha escrito en la parte correspondiente a **pertenencia** en su triángulo.

Piense en la gente de su vida:

- Su familia
- Sus amigos
- Su comunidad



¿Falta alguien? ¿Hay personas que le gustaría tener en su lista pero que no lo están?



Escriba o dibuje su respuesta en el cuadro siguiente.

## ¿Y la autoestima?

La autoestima es la opinión sobre uno mismo. Para muchos de nosotros, nuestra autoestima depende de:

- Si estamos haciendo algo que consideramos útil
- Tener oportunidades de tener éxito en algo
- Las opiniones que otras personas tienen sobre nosotros

Muchos de nosotros no somos muy buenos valorándonos y teniendo pensamientos positivos sobre nosotros mismos.



Piense en la parte sobre la **autoestima** del triángulo de Maslow.



Pregúntese

¿Hay algo que deseo añadir o cambiar?



Escriba o dibuje su respuesta en el cuadro siguiente.



## Por último, ¿y la autorrealización?

Para la mayoría de nosotros, la autorrealización significa:

- Sueños que tenemos sobre el futuro
- Objetivos que deseamos alcanzar
- ideas que tenemos sobre nosotros mismos y lograr nuestro potencial



Piense en lo que ha escrito en la parte de **autorrealización** de su triángulo.

- ¿Cuáles son sus sueños para el futuro?
- ¿Qué objetivos desea alcanzar?
- ¿Es difícil imaginar que alcanzará estos objetivos?
- Esos sueños y objetivos, ¿son suyos o los ha decidido alguien por usted?



Pregúntese: ¿Hay algo que deseo añadir o cambiar sobre lo que he escrito acerca de la autorrealización en mi triángulo?



Escriba o dibuje en el cuadro siguiente.

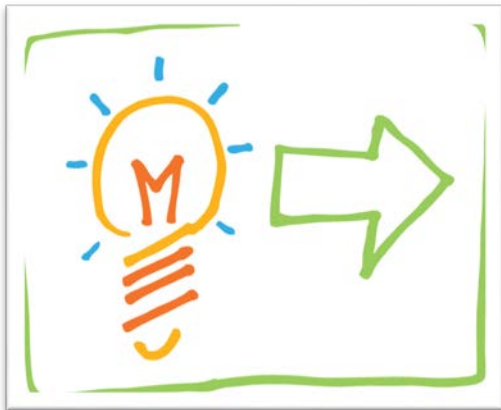


## La historia de Sam

Quizás esta historia le ayude a pensar en sus propios sueños y los pasos que puede emprender para alcanzarlos.



Sam está a punto de independizarse por primera vez. Le esperan algunos desafíos. No sabe leer ni escribir. Tiene que aprender a cocinar y a organizar su presupuesto. Sam tiene una dificultad del habla, que hace que a quienes no le conocen les cueste entenderle cuando habla.



Sam ha ideado un plan para facilitar su mudanza. Su plan tiene en cuenta sus necesidades básicas de seguridad y su necesidad de formar parte de su comunidad.



Sam tiene un sueño sobre lo que desea hacer en el futuro. Sam quiere llegar a ser Primer Ministro de Australia. La gente dice que es un objetivo difícil de alcanzar, especialmente porque Sam no sabe leer ni escribir. Dicen que debería cambiar su objetivo.





Pero este objetivo es el objetivo de Sam y nadie puede decidir por él. Sam sabe que su objetivo no es fácil. Sabe que quizás ni siquiera suceda. Pero eso no le impide tener el sueño. Quiere ser Primer Ministro para poder ayudar a las personas y hacer de Australia un país mejor.

Ahora Sam tiene un plan previsto para ayudarlo a lograr su objetivo. Sus primeros pasos en esa dirección son:



- Inscribirse en TAFE para aprender a leer y escribir



- Acudir a Toastmasters una vez a la semana para aprender a hablar en público



- Ser voluntario en el Servicio Público de Emergencias (SES). Esto está en consonancia con su pasión por ayudar a las personas.

¿Llegará a ser Sam Primer Ministro de Australia?

Puede que sí, puede que no.



No sabemos si Sam llegará a ser Primer Ministro, pero ahora mismo eso no importa, porque está haciendo lo que quiere hacer. Está disfrutando mientras trabaja en la consecución de su sueño.

Lea más sobre Sam y cómo utiliza la financiación del gobierno para ayudarle a alcanzar su sueño en **los siguientes libros de trabajo**, titulados:

- Algo que hacer, alguien a quien amar y algo que esperar  
y
- ¿Puede la financiación comprar una buena vida?

**Se encuentra al final de este libro de trabajo**



¿Qué ha aprendido de este libro de trabajo?



Escriba o dibuje en el cuadro siguiente.





¿Qué 2 acciones emprenderá para conseguir una buena vida?



Escriba o dibuje en el cuadro siguiente.

1.
2.



¿Cuándo realizará sus 2 acciones para conseguir su buena vida?



Escriba o dibuje en el cuadro siguiente.

--



¿Hay alguna otra cosa que desee aprender y que no está en este libro de trabajo?



Escriba o dibuje en el cuadro siguiente.



## Puede llamar o escribirnos por correo electrónico con los comentarios que pueda tener

Nos gustaría conocer sus impresiones y sus ideas sobre lo que podemos hacer para que estos libros de trabajo sean más útiles para la gente.

También nos encantaría conocer sus ideas para más libros de trabajo, talleres y otros recursos.

### ¿Qué más?

¿Por qué no trabajar en los siguientes libros de trabajo? Se titulan:

- **Algo que hacer, alguien a quien amar y algo que esperar**  
y
- **¿Puede la financiación comprar una buena vida?**

## ¿Desea saber más?

A continuación tiene algunos recursos cuya consulte puede interesarle.

[Jerarquía de necesidades de Maslow](#): Información sobre la “Jerarquía de necesidades” y cómo ha evolucionado la idea con los años.

[¿Qué es la autorrealización?](#): Más información sobre la autorrealización y algunas de las características de las personas autorrealizadas.

[Poner a prueba la Jerarquía de necesidades de Maslow](#): Artículo sobre un estudio realizado en 2011 sobre la “Jerarquía de necesidades”.

Para conocer mejor los cambios del sistema de apoyo a la discapacidad, visite:

[www.ndis.gov.au](http://www.ndis.gov.au): Este es el sitio web del Plan Nacional de Seguro de Discapacidad.

[National Disability Insurance Scheme](#) (Plan Nacional de Seguro de Discapacidad): Información básica sobre el Plan Nacional de Seguro de Discapacidad, elaborada por My Choice Matters.

[Living Life My Way](#): Plan Living Life My Way del Gobierno de Nueva Gales del Sur. También puede obtener copias en otros formatos llamando al 1800 605 489.

**my choice matters**  
NSW Consumer Development Fund

A blue speech bubble containing the text "Living Life My Way".

Living Life  
My Way