

my **choice** matters  
NSW Consumer Development Fund

Living Life  
My Way



Adquiera nuevas **destrezas**

# Pensando en una buena vida

Algo que hacer, alguien a quien  
amar y algo que esperar:

Libro de trabajo 2

**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



[/mychoicematters](https://www.facebook.com/mychoicematters)



@mcmnsw

Este libro de trabajo es obra de Barbel Winter, futures Upfront, email:

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



Council for  
Intellectual Disability



© futures Upfront y el Consejo sobre Discapacidad  
Intelectual de Nueva Gales del Sur  
Marzo de 2014



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

Este libro de trabajo está destinado 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**
2. **Algo que hacer, alguien a quien amar y algo que esperar**  
(este libro de trabajo)
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 está destinado a las personas con discapacidad y sus familias.

Su finalidad es ayudarle a pensar en lo que le gusta y lo que no le gusta de su vida actualmente. También está para ayudarle a pensar en lo que desea añadir a su vida para que sea una buena vida para usted.



### Este libro de trabajo trata sobre:

- Cosas que desea hacer
- Las personas que conoce y que le preocupan
- Las personas que conoce y que se preocupan por usted
- Sus sueños y objetivos

### Este libro de trabajo consta de 3 partes:

**Parte 1:** Algo que hacer

**Parte 2:** Alguien a quien amar

**Parte 3:** Algo que esperar

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

# Parte 1

## Algo que hacer

---



La idea del libro de trabajo 2 procede de un filósofo (alguien que piensa sobre cosas) llamado Emmanuel Kant. Hace unos 200 años, Kant habló sobre lo que hace feliz a la gente. Kant dijo que para ser felices, las personas necesitan **algo que hacer, alguien a quien amar y algo que esperar.**

Esta idea ha estado presente durante mucho tiempo. Muchas personas han pensado y escrito más al respecto. Utilizaremos sus ideas para reflexionar sobre lo que hace una buena vida.

### Algo que hacer que sea importante para mí

La mayoría de nosotros tenemos cosas que hacer todos los días. Entre las cosas que podemos hacer están las siguientes:

- levantarnos
- cepillarnos los dientes
- desayunar

A algunas personas les cuesta hacer estas cosas cotidianas. Algunas personas necesitan ayuda. Pero tanto si esas cosas resultan fáciles o difíciles, no son a lo que nos referimos cuando hablamos de **algo que hacer.**

Cuando hablamos sobre algo que hacer nos referimos a **algo que es importante para usted.**

Dicho de otro modo, importante quiere decir:

- valioso
- significativo
- sentir pasión por algo

Lo que es importante para usted puede no ser importante para otra persona. Lo que es importante es algo muy personal. Cuesta imaginar que dos personas coincidan en encontrar importantes las mismas cosas.



El Gobierno de Nueva Gales del Sur ha escogido a Shane Lipari para compartir sus ideas y experiencias sobre la vida.

Le ha contado a la gente que hubo un tiempo en que no hacía cosas que eran importantes para él.

Cuenta que tenía a alguien que venía todos los días para ayudarlo a levantarse, asearse y vestirse. Después de asearse y vestirse, no tenía a donde ir.

No tenía mucho que hacer después de levantarse por la mañana. Un día tras otro, se quedaba en casa sin ningún sitio a donde ir.

Shane decidió ofrecerse voluntario en el centro de la comunidad local. Después de empezar a realizar tareas de voluntariado en el centro vecinal, Shane sentía que tenía un motivo para levantarse, vestirse y estar preparado.

Hacer cosas cotidianas para estar preparado ya era importante en la vida de Shane. Eran importantes porque esas cosas ahora le permitían hacer lo que quería hacer.



¿Qué cosas hace durante una semana cualquiera?



Escriba o dibuje sus ideas en el espacio siguiente.



He aquí algunas ideas para empezar:

- Nadar
- Cuidar del jardín
- Hacer voluntariado
- Trabajar
- Cocinar
- Hablar con un amigo
- Hacer manualidades
- Ir al fútbol
- Sacar a mi perro a pasear
- Cantar
- Ver la TV



## Ejemplo de un calendario semanal

Aquí hay un calendario donde se indica lo que una persona llamada Jane hace todas las semanas.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana	Levantarme a las 8:00 h  Trabajar	Levantarme a las 8:00 h  Trabajar	Levantarme a las 07:00 h  Ir al gimnasio  Comprar comida	Levantarme a las 8:00 h  Trabajar	Levantarme a las 07:00 h  Trabajar	Levantarme a las 09:00 h Limpiar la casa Asegurarme de que haya gas para la barbacoa	Levantarme a las 10:00 h  Lavar y planchar
Tarde	Trabajar	Trabajar	Ser voluntaria en la sociedad para el cuidado de los gatos	Trabajar	Trabajar	Barbacoa familiar	Estar sentada sin hacer demasiado
Noche	Llamar a mi tía	Ir a cantar	Cenar con mamá y papá	Sacar la basura	Ir al cine con un grupo	Pasar el rato con mi familia	Ver la TV



## ¿Qué cosas hace usted cada semana?



Piense en las cosas que hace cada semana. ¿Cuándo las hace? ¿Las hace todas en un día o en días distintos?



Escriba o dibuje sus ideas en el espacio siguiente.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana							
Tarde							
Noche							



Hable con algún conocido sobre lo que hizo la semana pasada y la semana anterior. ¿Hay alguna cosa que se le haya olvidado escribir o dibujar en su calendario?



Escriba o dibuje sus ideas en el espacio siguiente.



De todas las cosas que hace durante la semana, ¿hay cosas que sean importantes para usted?

¿Cuáles son las cosas que son importantes para usted?

En el ejemplo del calendario semanal de Jane **en la página 7** de este libro de trabajo, una de las cosas que hace Jane es asegurarse de que haya gas para la barbacoa.



Jane se encarga de asegurarse de que siempre haya suficiente gas en la bombona de la barbacoa para la barbacoa familiar semanal de cada sábado. A Jane le encantan las barbacoas familiares, así que es muy importante para ella responsabilizarse del gas.



Mire su calendario **en la página 8** y escriba las 3 cosas que hace todas las semanas que son más importantes para usted.



Escriba o dibuje sus ideas en el espacio siguiente.



1.

2.

3.



Mire su calendario **en la página 8** y piense en estas preguntas.

1. ¿Soy feliz con lo que sucede cada semana?
2. ¿Tengo suficientes cosas que hacer que son importantes para mí?
3. ¿Me gustaría añadir algo?
4. ¿Quiero dejar de hacer algo?



Escriba o dibuje sus ideas en el espacio siguiente.



1. ¿Soy feliz con lo que sucede cada semana?
2. ¿Tengo suficientes cosas que hacer que son importantes para mí?
3. ¿Me gustaría añadir algo?
4. ¿Quiero dejar de hacer algo?

Quizás sepa las cosas que le satisfacen y lo que desea cambiar.

Es posible que necesite probar algunas cosas antes de poder pensar en lo que desea hacer durante la semana.

Quizás no sepa qué hacer en primer lugar. No pasa nada.



## Parte 2

### Alguien a quien amar

---



El filósofo (alguien que piensa sobre las cosas) llamado Kant dijo que para ser felices necesitamos **alguien a quien amar**. En este libro de trabajo, no nos referimos solamente a una relación romántica que tendría con un novio o una novia.

Quizás el amor romántico sea importante para usted, pero cuando hablamos de alguien a quien amar nos referimos más a un sentido de **pertenencia**.

Pertenencia significa:

- formar parte de algo
- sentirse seguro cuando se está con alguien
- hacer lo que desea hacer
- participar en alguna actividad donde se siente incluido
- cuando usted no está ahí, la gente lo nota

Cuando decimos que es importante tener **alguien a quien amar** realmente queremos decir que es importante **tener personas de las que se preocupa y personas que se preocupan de usted**.





Piense en sus conocidos. ¿Quiénes son?



Escriba o dibuje sus ideas en el espacio siguiente.



Cuando piensa en todas las personas que conoce, algunas de esas personas probablemente son más importantes para usted que otras.

**En la página 15** hay una imagen con tres círculos, con una persona dibujada en el centro. La persona dibujada es usted.

El **círculo rojo** es el círculo central. El círculo rojo representa a las personas que conoce y que son cercanas a su corazón. Escriba sus nombres o dibújelas en el círculo rojo.

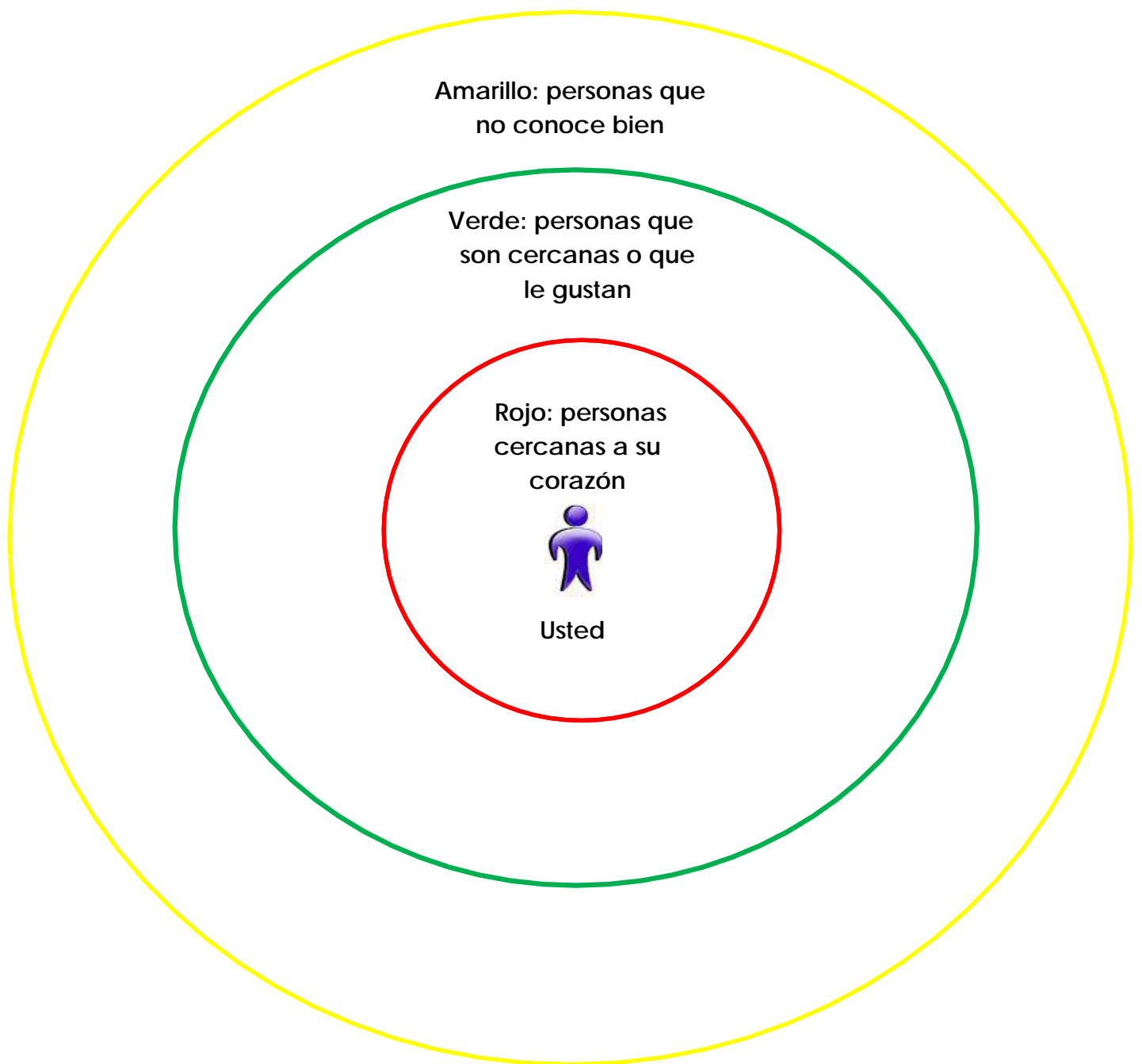
El siguiente círculo es el **círculo verde**. Escriba los nombres o dibuje todas las personas que le gustan y en quienes confía. Estas personas no son tan cercanas como las personas del centro.

El **círculo amarillo** representa a las personas que no conoce bien. Es posible que las vea todos los días y sepa cómo se llaman, pero no son tan importantes para usted como las personas de los otros círculos. Escriba sus nombres o dibújelas en el círculo amarillo.

## Personas que conozco



Escriba los nombres de las personas que conoce o dibújelas en los círculos.





Cada persona tendrá gente distinta en sus círculos.

Algunas personas tienen mucha gente muy cercana a ellas.



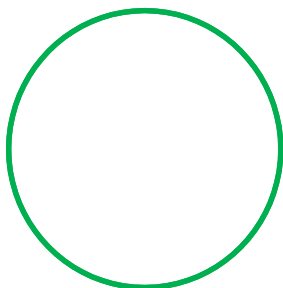
### **Círculo rojo.**

La mayoría de la gente pone a la familia cercana en el círculo rojo. También ponen a su novio o novia en el círculo rojo.



A veces la gente no tiene a nadie que poner en el círculo rojo porque:

- sus padres han muerto o no tienen contacto con ningún otro familiar cercano
- no tienen hermanos o hermanas ni tienen contacto con ellos
- no tienen novio o novia
- no tienen un mejor amigo o amiga muy cercano/a



### **Círculo verde**

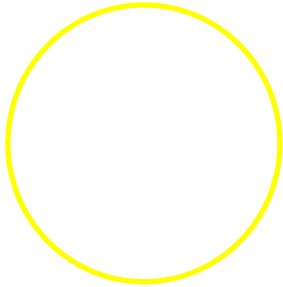
La mayoría de la gente pone a los buenos amigos y otros familiares (tías, tíos, primos, abuelos) en el círculo verde. Pero algunas personas no tienen una amistad cercana o proceden de una familia reducida.

A veces, la gente pone al personal a sueldo en dicho círculo.

Si pone personal a sueldo en el círculo de personas cercanas, piense si la persona a sueldo vendría y pasaría tiempo con usted si no cobrara por ello.

Si no cree que una persona a sueldo formaría parte de su vida si no fuera porque cobra por ello, quizás no debería estar en su círculo verde.

Si cree que una persona a sueldo formaría parte de su vida aunque no cobrase por ello, entonces quizás sí debería estar en su círculo verde.



### Círculo amarillo

El círculo amarillo es para las personas que ve o con las que tiene contacto de vez en cuando. Se trata de personas a las que se encuentra en tiendas como la carnicería del barrio o el chico de la tienda de mascotas con quien habla cuando usted va allí.

La mayoría de la gente pone en el círculo amarillo a las personas a quienes paga para que la ayuden.

Es posible que esas personas sean importantes en su vida, pero realmente no son personas cercanas.

## Personas que Jane conoce

En la página 18 una mujer llamada Jane ha escrito el nombre de las personas que conoce.

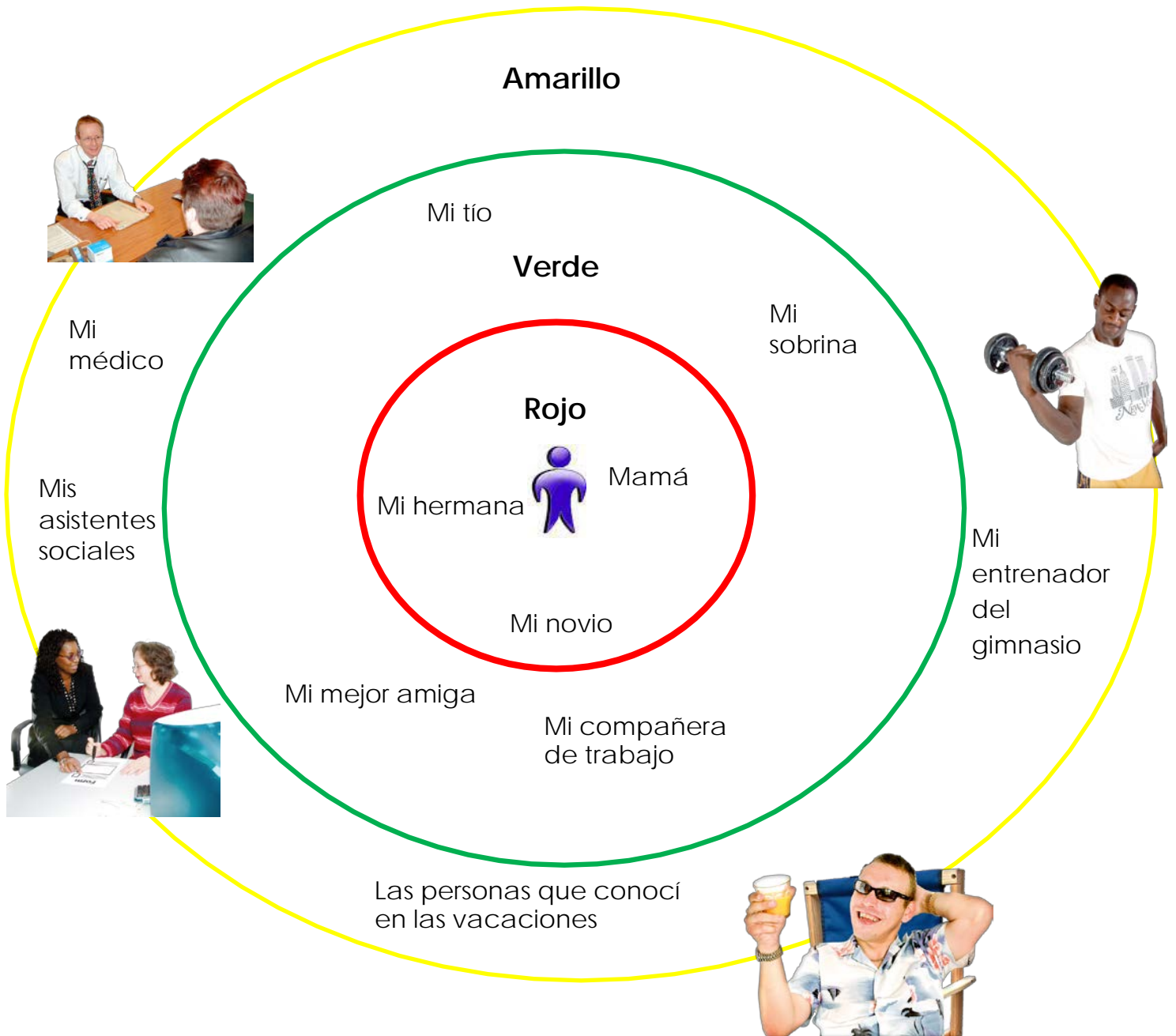


Las personas queridas y a quienes conoce mejor están en el **círculo rojo** del centro. Son su mamá, su hermana y su novio.

Las personas que conoce y de quienes se preocupa están en el **círculo verde**. Estas personas no le preocupan tanto como las personas del círculo central. Las personas del círculo verde son su tío, su mejor amiga, su sobrina y su compañero de trabajo.

Las personas que Jane conoce pero que no son tan cercanas están en el **círculo amarillo**. Estas personas son sus asistentes sociales, su médico, su entrenador del gimnasio y algunas personas que conoció durante las vacaciones.

# Personas del círculo de Jane



Las personas que Jane conoce y que están cercanas a ella pueden cambiar.

También es posible que las cosas cambien para usted. Si vuelve a mirar el dibujo de su círculo dentro de 6 meses quizás las cosas hayan cambiado.

Las personas que conoce y quienes siente que están cerca de usted pueden haber cambiado porque:

- se ha ido a vivir a otra parte
- una persona ha fallecido
- ya no habla con alguien que era amigo/a suyo/a
- ha hecho nuevas amistades
- hay un nuevo tendero en la tienda del barrio



Piense en cómo han cambiado las cosas para usted durante los últimos 12 meses. ¿Cómo han cambiado?



Escriba o dibuje sus ideas en el espacio siguiente.



Al hacer este ejercicio es posible que sienta:

- emoción de pensar cuántas personas hay en su vida
- tristeza porque ya no habla con alguien que estaba cerca de usted
- agradecimiento por que hay quienes se preocupan por usted
- soledad porque no hay suficientes personas cerca de usted

Es normal tener alguno de estos sentimientos.



Reflexione

1. ¿Tengo suficientes personas en cada círculo?
2. ¿Me gustaría tener más personas en alguno de los círculos?



Escriba o dibuje sus ideas en el espacio siguiente.

1. ¿Tengo suficientes personas en cada círculo?
2. ¿Me gustaría tener más personas en alguno de los círculos?

Si le gustaría que hubiera más personas en su vida cerca de usted debe pensar en dónde puede conocer gente nueva.

También puede pensar en cómo tener más cerca a personas que ya conoce pero que no están lo suficientemente cerca.



También puede **leer el libro de trabajo 3** llamado **¿Puede la financiación comprar una buena vida?**

Ese libro de trabajo trata de cómo se puede usar la financiación (el dinero del gobierno) para ayudarle a conocer más gente y tener más personas en su vida.

## Parte 3

### Algo que esperar

---



El filósofo (alguien que piensa sobre las cosas) llamado Kant dijo que lo que da felicidad en la vida es **tener esperanza en algo**.

La esperanza es la creencia de que en el futuro ocurrirán cosas buenas.

Cuando creemos que en el futuro sucederán cosas buenas, tenemos **algo que esperar**.

Tener algo que esperar es tener:

- sueños
- cosas que desea lograr
- ideas para usted y su vida
- deseos
- objetivos
- aspiraciones

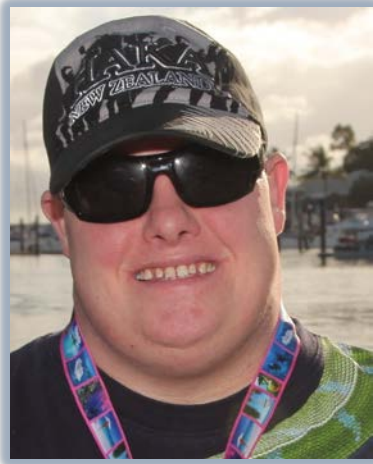
Tener algo que esperar es muy importante para todos los seres humanos.

Todos necesitamos algo que esperar en nuestras vidas.

Las cosas que esperamos son las que nos hacen felices y quizás nos emocionan y nos ponen nerviosos.

Es posible que ya sepa qué es lo que le hará feliz y cómo hacer que suceda.

Quizás no sepa qué es lo que le hará feliz. No pasa nada.



Leigh Creighton es un hombre que sabe qué es lo que le hará feliz.

Leigh dice que le encanta hablar en público. Quiere casarse y tener hijos. Quiere ser un defensor de las personas con discapacidad y sus familias para ayudarles a tener una buena vida. Un defensor habla en nombre de otras personas.

Leigh acude a Toastmasters (un lugar donde la gente aprende a hablar en público) para mejorar su oratoria. Leigh también tiene un empleo a tiempo parcial como defensor. Todavía está intentando casarse y tener hijos.



Leigh realizó un vídeo con la National Disability Insurance Agency (Agencia Nacional de Seguros de Discapacidad) donde habla sobre lo que le gusta y sus esperanzas para el futuro. Haga clic en el [mensaje de vídeo de Leigh para el NDIS](#) para ver el vídeo.

## ¿Qué es lo que espera? ¿Cuáles son sus sueños?

En la **página 23** hay una imagen de una nube.

Es para que escriba o dibuje lo que espera que suceda en el futuro. Sueñe si puede.

Su sueño puede ser:

- grande o pequeño
- algo que ocurre 1 vez
- algo que ocurre habitualmente

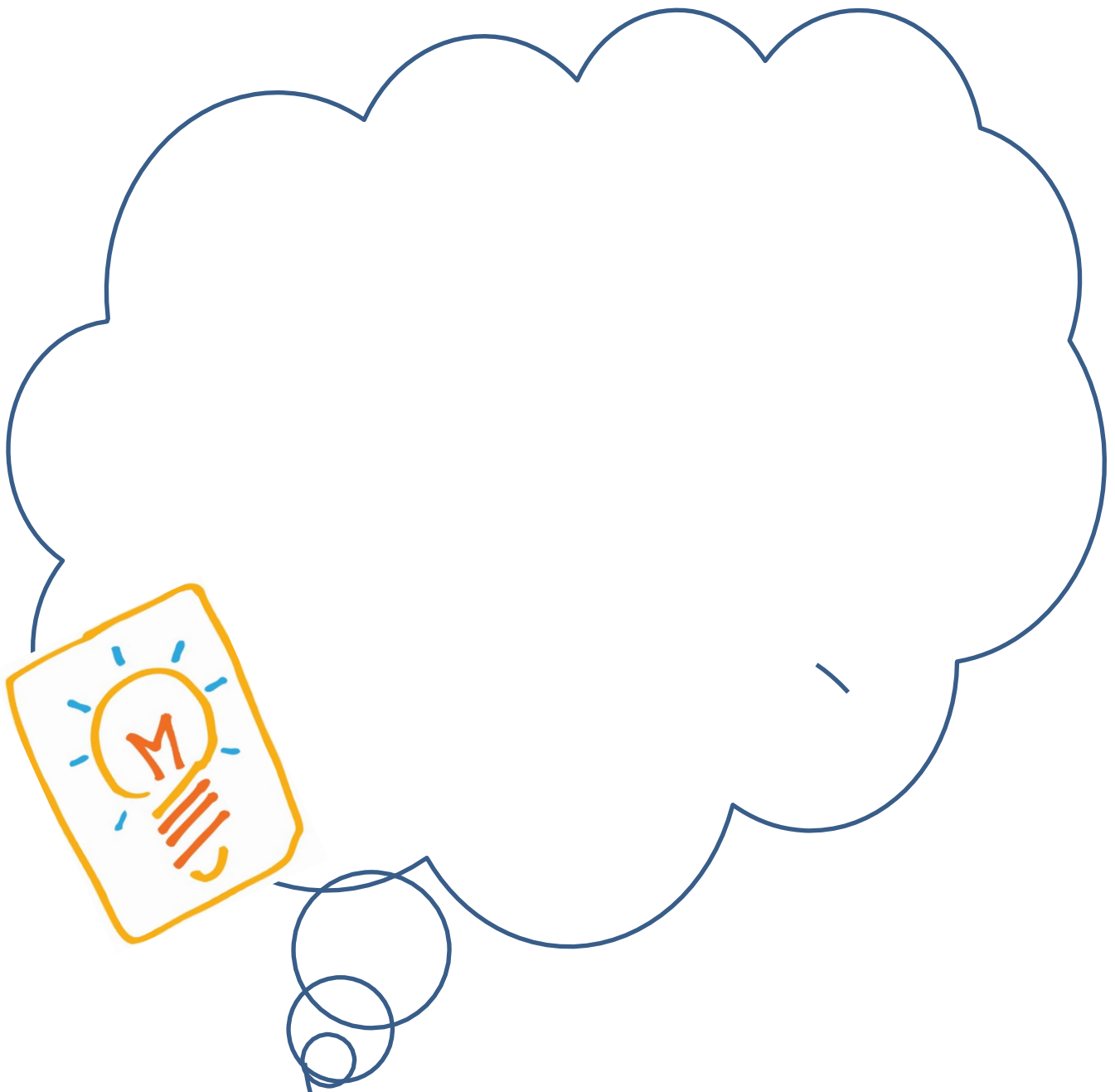
Es posible que usted:

- sepa cómo conseguirlo; o
- es posible que no sepa cómo conseguirlo

## Mis sueños para el futuro



Escriba o dibuje sus sueños para el futuro dentro de la nube.





No importa si no sabe cómo alcanzar sus sueños. No importa si cree que sus sueños son posibles. Si realmente quiere que algo suceda, en ocasiones ocurren cosas que pensaba que no eran posibles.

Aunque no sepa qué hacer para alcanzar su sueño, aún así puede empezar por:

- Pedir ayuda para planificarlo
- Hablar con alguien que pueda saberlo
- Buscar en Internet las cosas que quiere hacer.



Es bueno tener sueños, pero para que esos sueños se hagan realidad debe hacer algo para que sucedan.



¿Hay alguna cosa que pueda hacer ahora para alcanzar sus sueños? Enumere 3 cosas que podría hacer ahora.



Escriba o dibuje sus ideas en el espacio siguiente.

1.

2.

3.

He aquí un ejemplo de un joven llamado Sam que tenía algunos sueños. Sam también tiene algunas ideas para alcanzar sus sueños. **Hablamos de Sam en el libro de trabajo 1, en la página 15.**

## Los pasos de Sam para alcanzar sus sueños

Sam sueña en independizarse. Sueña en ayudar a otras personas. Sam también sueña en convertirse en Primer Ministro de Australia. Sam ha puesto imágenes de esos sueños en la nube de esta página.

Los 3 pasos que Sam emprenderá para alcanzar sus sueños son:

1. asistir a Tafe para aprender a leer y escribir
2. asistir a Toastmasters (un lugar donde la gente aprende a hablar en público) para aprender a hablar delante de otras personas
3. ser voluntario en el Servicio Público de Emergencias conocido como SES para poder ayudar a las personas



Puede leer más sobre Sam y cómo utiliza la financiación para ayudarle a conseguir su sueño en el **libro de trabajo 3** titulado **¿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.



A large empty rectangular box with a black border, intended for writing or drawing.

## 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.

La información de contacto está en la página 2.

### ¿Qué más?

¿Por qué no trabajar en el siguiente libro de trabajo? Se titula:

- **¿Puede la financiación comprar una buena vida?**

## ¿Desea saber más?

A continuación tiene algunos recursos cuya consulta puede interesarle

[Cómo tener una buena vida](#): Ideas para ayudarle a pensar sobre cómo tener una buena vida

[Filosofía en tres minutos: Emmanuel Kant](#): Se trata de un breve vídeo de YouTube que habla más sobre Kant y lo que escribió.

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 del 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



