



RENEW

Carpeta para jóvenes

JoAnne M. Malloy, Ph. D.

Donna Couture, Máster en Educación

Jonathon Drake, Máster en Trabajo Social

Kathy Francoeur

Heidi Cloutier, Máster en Trabajo Social

Sarah O'Rourke

This translated version was completed by Milwaukee Public Schools and cannot be used outside MPS without prior approval from the Milwaukee Public Schools district.

Esta versión traducida fue realizada por las Escuelas Públicas de Milwaukee y no puede usarse fuera de MPS, sin la autorización del distrito escolar de las Escuelas Públicas de Milwaukee.

RENEW

Carpeta para jóvenes

JoAnne M. Malloy, Ph. D.

Donna Couture, Máster en Educación

Jonathon Drake, Máster en Trabajo Social

Kathy Francoeur

Heidi Cloutier, Máster en Trabajo Social

Sarah O'Rourke

Parte de este manual ha sido elaborado con la ayuda del Departamento de Educación de New Hampshire y del Departamento de Salud y Servicios Humanos de New Hampshire.

Copyright 2011. Institute on Disability, Universidad de New Hampshire

Disponible en formatos alternativos, previa solicitud.

Planificar tu futuro

Estudiante: _____

Hoja de preguntas para la planificación

Las páginas siguientes están diseñadas para ayudarte a que, junto al facilitador de RENEW, inicies el proceso de planificación de RENEW. Es el primer paso para establecer tus metas para el futuro. En los siguientes pasos, el facilitador de RENEW te ayudará a desglosar las metas para planear tu futuro.

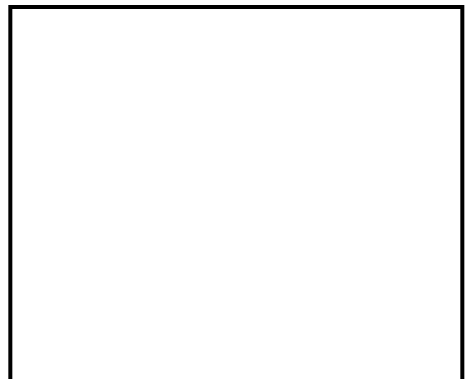
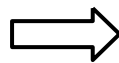
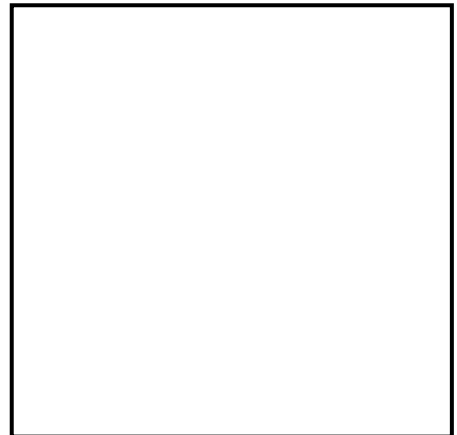
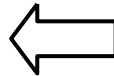
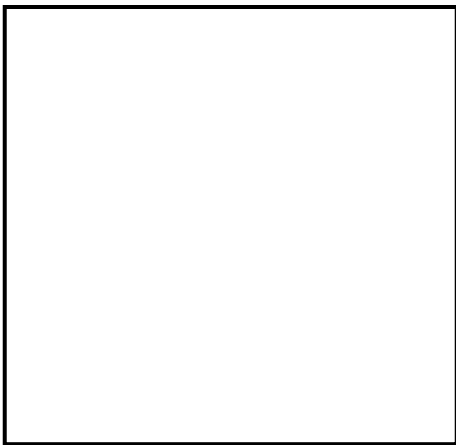
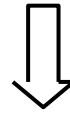
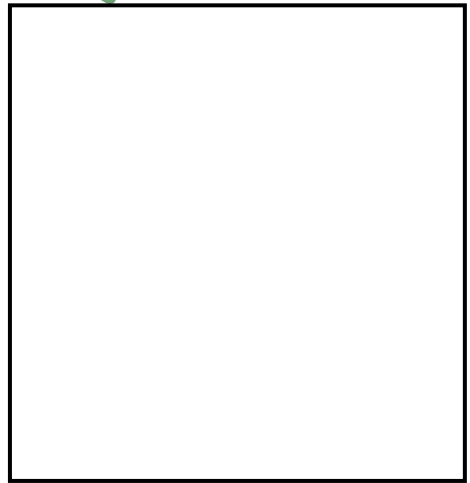
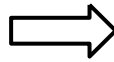
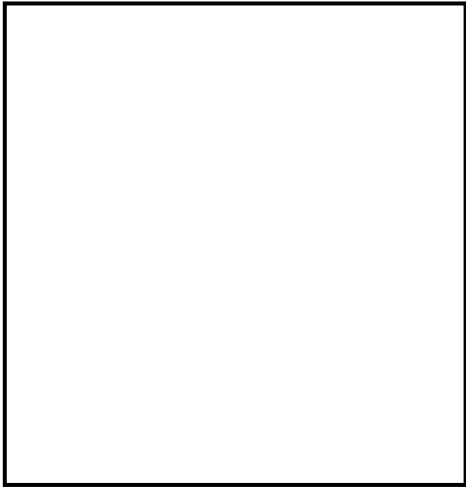
Planificación 1 Mi historia/Biografía

El objetivo de esta planificación es conocer los eventos que han modelado tu vida y las personas importantes que han contribuido a que encuentres el lugar donde estás hoy. Es una oportunidad para que cuentes tu historia. Usa más páginas, si las necesitas.

Preguntas para comenzar:

1. Comienza dónde quieras y comparte tu historia...
2. ¿Cuáles han sido algunas de las cosas más importantes que te han sucedido?
Puedes ir tan atrás como te parezca.
3. ¿Cuándo ocurrió cada evento? ¿Qué edad tenías?
4. ¿Cuál fue la importancia de cada evento? Describe algo más la situación...
5. ¿Cómo te sentiste?
6. ¿Qué sucedió a consecuencia de cada evento?
7. ¿Qué cosa importante ocurrió en cada situación? ¿Quién estaba allí?
8. ¿Cuáles han sido algunas de las cosas más duras que te han sucedido?
9. ¿Cuáles son algunas de las cosas favoritas que has hecho?
10. ¿Cuáles son los lugares importantes a los que has ido?
11. ¿Hay momentos o épocas especiales del año que esperas que lleguen?
12. ¿Hay algo más que quisieras agregar?

Historia

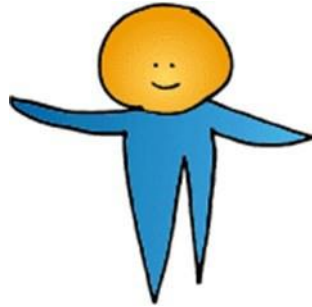


Planificación 2: ¿Quién soy hoy?

El propósito de esta planificación es describir tu vida hoy.

1. Describe cómo es tu vida hoy. ¿Cómo andan las cosas por casa y por la escuela?
¿En qué se diferencian de antes?
2. ¿Qué haces todos los días?
3. ¿Cómo te sientes la mayoría del tiempo?
4. ¿Qué te gustaría que fuera diferente?
5. ¿Cómo te describes ante los demás? ¿Cómo te describen tus amigos? ¿Cómo te describe tu familia?
6. ¿Qué roles cumples en tu vida? (Por ejemplo, soy hermana, estoy en tercer año de la secundaria, soy campeón de video juegos, etc.).

Quién soy hoy



Planificación 3: Mis logros y fortalezas

Esta planificación te ayuda a pensar en qué destacas y de qué te enorgulleces. Es la primera ayuda para que te veas de forma positiva. Ha llegado el momento de que te alabes.

1. ¿De qué cosas te enorgulleces? ¿Qué destrezas usaste para lograr lo que hiciste?
2. Menciona algo que te haga sentir bien contigo mismo. ¿Por qué te hace sentir bien?
3. ¿Qué haces cuando tienes tiempo para ti?
4. ¿Qué es lo que más te apasiona?
5. ¿En qué eres realmente bueno, según tus amigos?
6. ¿Alguna vez hiciste algo que otras personas consideraron que fue realmente grandioso?

Fortalezas



Logros



Planificación 4: Las personas y los recursos en mi vida

Esta planificación te muestra las personas importantes en tu vida, a las que recurres cuando necesitas ayuda, y los profesionales a los que podrías recurrir para que desarrolles tu plan para el futuro. Hay tres círculos para representar cuán cercanas son tus relaciones con los demás o cuánto respaldo te dan. El círculo interno debiera incluir a las personas más cercanas a ti, que son las que más te apoyan o te resultan más útiles. El segundo círculo incluye personas importantes, y a veces útiles, pero que no son tan cercanas. El último círculo incluye a profesionales (profesores, médicos, especialistas, orientadores, etc.). Se incluye además una sección fuera del círculo en la que puedes incluir personas importantes en tu vida pero que no son especialmente de confianza o que no te respaldan tanto.

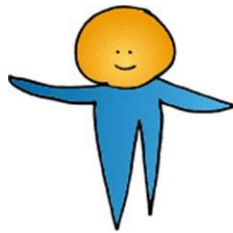
1. ¿Cuáles son las personas más importantes en tu vida? ¿A cuáles sientes más cercanas? Por ejemplo, si en el medio de la noche necesitaras ayuda, ¿a quién llamarías? Esas son las personas con las que tú realmente cuentas cuando necesitas ayuda.
2. ¿En quién confías que estará allí para lo que sea? ¿Quiénes son las personas en las que confías para compartir todo con ellas?
3. ¿Quiénes son las personas a las que puedes acudir por ayuda con ciertas cosas? Estas son las personas que te ayudarán pero quizás no siempre se te ocurriría recurrir a ellas. ¿Cuál es tu relación con ellas (por ejemplo, es un familiar, tu orientador, tu empleador, un amigo, etc.)?
4. ¿Quiénes son las personas en tu vida que no te son de utilidad? ¿Cuál es tu relación con ellas? ¿Qué cosas haces con ellas?
5. ¿A quién puedes acudir para buscar conexiones a ciertas cosas? ¿Cuál es tu relación con ellas? ¿Cuán importantes son para ti? ¿Qué conexiones tienen?

Planificación de personas

Personas a las que se les paga para que estén en mi vida

Buenas relaciones

Relaciones más cercanas



No es de utilidad

Planificación 5: Qué funciona y qué no

Esta planificación te ayuda a recopilar información sobre lo que funciona para ti y lo que no funciona dentro de tu entorno de aprendizaje, con las relaciones y con las comunicaciones.

Las preguntas del 1 al 8 sirven para entender qué es lo que funciona para que tengas éxito en tanto que las del 9 al 12 podrían servir para entender mejor lo que no.

1. ¿Qué funciona para ti? ¿Cuáles son las situaciones en las que tienes más éxito?
2. ¿Qué tipo de ayuda te resulta mejor en la escuela, en casa, con tus amigos o cuando estás en la comunidad?
3. ¿Qué funciona cuando estás tratando de aprender algo nuevo?
4. ¿Cuándo aprendes mejor y bajo qué circunstancias?
5. ¿En qué materias te va mejor en el colegio y por qué?
6. ¿Qué cosas hacen tus profesores que te resultan de utilidad? ¿Qué te ayuda a conectarte con los demás?
7. ¿Qué te hace sentirte escuchado y comprendido?
8. ¿Qué te hace feliz? ¿Cómo podría saber yo si fuiste feliz?
9. ¿Qué no funciona para ti o impide de dar lo mejor de ti?
10. ¿Cuándo tienes problemas para aprender o hacer algo nuevo?
11. ¿Qué cosas te frustran o te irritan?
12. ¿Qué te enoja o te frustra, o te hace sentir ansioso o aburrido?

Qué funciona

Qué no funciona

Planificación 6: Mis sueños

Esta planificación te da la posibilidad de soñar cómo te gustaría que luzca tu futuro. ¡Piensa en grande! ¡El cielo es el límite!

1. Piensa en el futuro: imagínate que estás a 3, 4 o 5 años de hoy y que estás cumpliendo tus sueños. Todo es fantástico y tal como querías que fuese. ¿Cómo luce tu vida? ¿Qué estás haciendo todos los días y con quién?
2. ¿Qué has logrado en tu sueño perfecto?
3. ¿Cuáles son algunas de las cosas que tienes?
4. ¿Dónde estás viviendo?
5. ¿Qué tipo de relaciones tienes?
6. ¿En qué trabajas?
7. ¿Qué haces para divertirte?
8. ¿Cuáles son algunos de los lugares donde has estado?



Sueños

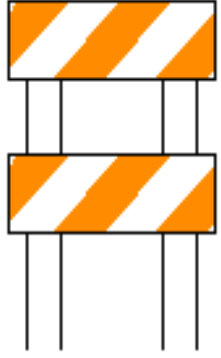
Planificación 7: Mis preocupaciones, desafíos y barreras

Esta planificación te ayuda a ver algunos de los obstáculos que, en tu opinión, te impiden a alcanzar tus sueños. Usaremos esto para planificar en torno a apoyos y oportunidades que te ayuden a tener éxito.

1. ¿Qué tipo de cosas podrían impedir que logres tus sueños?
2. ¿Qué se ha interpuesto en tu camino en el pasado?
3. ¿Qué temas que pueda pasar?
4. ¿Qué NO DESEAS que pase?



Temores, desafíos, barreras



Planificación 8: Mis metas

Esta planificación te ayudará a crear conexiones entre tus sueños y los siguientes pasos en los que debes trabajar para alcanzar tus metas. Te ayuda a crear una estructura para avanzar hacia tus metas.

1. Dado tu sueño, ¿qué necesitarías lograr en uno o dos años para ir hacia ese sueño y evitar esos temores y preocupaciones?
2. Haz una lista y enumera cada meta. No te olvides de pensar en la escuela, tu casa y la comunidad. ¡Debes ser específico!
3. ¿Cuándo deseas alcanzar esta meta?
4. ¿Cómo sabrás que has alcanzado tu meta? ¿Qué será diferente?

Ejemplos de metas: Sacar la licencia de conducir antes de diciembre; conseguir un trabajo a medio tiempo el mes que viene; investigar durante los tres próximos meses para encontrar una carrera universitaria que se adecúe a mis intereses y fortalezas; hacer un plan el mes que viene que muestre cómo me puedo graduar a tiempo; explorar posibles universidades durante los próximos seis meses.

Mis metas



Pasos siguientes: Plan de acción personal

Dedicarse a una meta por vez:

1. Dadas algunas de tus preocupaciones, ¿qué debes hacer primero para ir hacia esta meta?
2. ¿Quién es la mejor persona para ayudarte en este próximo paso?
3. ¿Qué recursos necesitarás?
4. ¿A quién debemos invitar para que vean tu plan, te acompañen y ayuden? (Por ejemplo, tus padres o personas con las que vives, un profesor, el director, el orientador, tu terapeuta, algún pariente, un amigo, un mentor, etc.).

Mi plan de acción

Meta:

¿Cuándo quiero que esto esté listo?

¿Qué necesito para que esto suceda?

¿Qué ayuda, recursos, materiales o apoyos necesito?

Estado

Comentarios

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Mi plan de acción

Meta:

¿Cuándo quiero que esto esté listo?

¿Qué necesito para que esto suceda?

¿Qué ayuda, recursos, materiales o apoyos necesito?

Estado

Comentarios

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Mi plan de acción

Meta:

¿Cuándo quiero que esto esté listo?

¿Qué necesito para que esto suceda?

¿Qué ayuda, recursos, materiales o apoyos necesito?

Estado

Comentarios

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Agradecimientos

Agradecemos a las numerosas personas que colaboraron en este manual, entre ellas:

Dr. Doug Cheney, Ph. D.

Profesor asociado de Educación Especial, Universidad de Washington

Dr. David Hagner, Ph. D.

Institute on Disability, Universidad de New Hampshire,

Gail M. Cormier, MA

Director ejecutivo, NC Families United, NFFCMH, Inc., Universidad de Carolina del Norte, Greensboro

Dr. Lucille Eber, Ed. D.

Directora estatal, Red PBIS Illinois,

Dr. Hank Bohanon, Ph. D.

Profesor asistente de Educación, Universidad Loyola de Chicago,

Patty Cotton. Máster en Educación

Tara Viet, Betty Santerre, Maureen Tracey y Trisha Jacobson,

Facilitadores de RENEW

Agradecemos, además, a ustedes, los numerosos jóvenes, familias y personal administrativo que han trabajado junto a nosotros desde 1996.