

# Mi mejor vida: Una herramienta para decir a los demás cómo se siente

## Acerca de esta herramienta

Puede utilizar este documento para decir a otras personas lo que necesita para vivir su mejor vida. En las páginas siguientes se enumeran algunas de las cosas que muchas personas consideran importantes. También hay espacio adicional para añadir cosas que quizás no estén en la lista. Una vez que haya respondido a cada pregunta, puede compartir las respuestas con las personas que lo apoyan y pedirles que lo ayuden en lo que pueda necesitar.

## Instrucciones

1. Para cada casilla de las páginas siguientes, seleccione cómo se siente con relación a ese punto.
2. Después de responder a las preguntas, comparta esta herramienta con las personas que lo aprecian y se preocupan por usted.
3. Pídale su ayuda en cualquier punto que haya marcado como "por favor, ayuda"
4. Pida también ayuda sobre cualquier cosa que haya enumerado en la sección "otros".

Si necesita ayuda para completar este documento, solicítela a alguien de su confianza y que lo conozca bien.

## Un ejemplo

Algo que podría mejorar su vida: Regularmente, paso tiempo con personas que comparten mis valores y a quienes les importo.

Posibles respuestas:

Por favor, ayuda 😞	No sé o no procede 😐	Todo está bien 😊
Si se siente solo o no visita a personas de su agrado a menudo	Si no está seguro o si la pregunta no es importante para usted	Si tiene una rutina regular para relacionarse con la gente que le agrada

## Opción alternativa

En caso necesario, esta herramienta cuenta con un documento asociado, *Calidad de vida: Una herramienta para cuidadores*, para las personas que no utilizan palabras para comunicarse o que no siempre pueden decir a los demás cómo se sienten.

Mi nombre: \_\_\_\_\_

### Cosas que mejorarían mi vida

Opciones	Por favor, ayuda	No sé o no procede	Todo está bien
Controlo mis propias finanzas, o (si necesito ayuda) controlo cómo gasto el dinero que me queda para recreación			
Las actividades que se me ofrecen reflejan mis preferencias culturales u otras preferencias personales			
Tengo objetos personales que reflejan mi cultura o mis intereses (esto puede incluir juegos, música, material para manualidades, etc.)			
Mi espacio de vivienda está amueblado y decorado como yo quiero e incluye cosas agradables e interesantes			
Tengo ropa que refleja mi estilo personal y mi identidad de género deseada			
He podido elegir dónde vivir o se me han ofrecido servicios de apoyo adicionales para trasladarme a un nuevo lugar			
Pude elegir con quién vivir o vivir solo, o se me han ofrecido servicios de apoyo adicionales para mudarme a un nuevo lugar			
Puedo visitar diariamente a personas que no forman parte del personal (esto puede incluir en persona, por teléfono, videochats, etc.)			
Al menos una vez al año, se me ofrecen oportunidades para explorar una variedad de oportunidades de empleo o voluntariado que yo pueda desear, lo que incluye oportunidades para cambiar de trabajo o de voluntariado			
Decido cómo pasar mi tiempo cada día (las excepciones pueden incluir mal tiempo, atención médica, estudios, etc.)			
Tengo varias opciones cada día para decidir cuándo haré las cosas			
Puedo tomar mis propias decisiones sobre los alimentos que como y la cantidad que consumo			
Se me han ofrecido oportunidades para explorar diferentes religiones y elegir en cuál quiero participar, o elegir no participar			
Elegí los objetivos de aprendizaje en mis planes			

<b>Apoyo de mi equipo</b>	<b>Por favor, ayuda</b>	<b>No sé o no procede</b>	<b>Todo está bien</b>
Regularmente, se me ofrece una variedad de actividades que disfruto			
Tengo suficientes servicios de apoyo y personal para hacer las actividades que me gustan			
Me siento seguro de que puedo alcanzar mis objetivos y de que tengo suficiente apoyo para lograrlo			
Hay un plan escrito para ayudarme a ser más independiente, y tengo suficiente apoyo para lograrlo.			
Creo que las personas que me apoyan ponen en práctica mis planes de la forma que espero que lo hagan			
Las personas que me apoyan saben cómo ayudarme cuando estoy estresado			
Las personas que me apoyan saben cómo ayudarme con los traumas que he tenido (trauma puede significar cosas como acoso escolar, discriminación racial o de otro tipo, abandono, violencia, etc.)			

<b>Mis propias cosas</b>	<b>Por favor, ayuda</b>	<b>No sé o no procede</b>	<b>Todo está bien</b>
Tengo suficiente dinero u otros recursos financieros para conseguir las cosas que necesito y algunas de las que deseo, o existe un plan escrito para ayudarme a tener estabilidad económica.			
Dispongo de acceso ilimitado a los objetos personales que más valoro (esto podría incluir un teléfono móvil, una tarjeta pase de autobús, una bicicleta, videojuegos, una computadora, etc.)			
El personal, los compañeros de habitación y los visitantes respetan mis pertenencias			
Tengo diferentes opciones para vestirme cada día. Mi ropa o zapatos son cómodos y no tienen agujeros ni defectos (a menos que yo lo desee)			
Tengo los materiales que necesito para hacer algunas de las actividades recreativas que me gustan			

<b>Comunidad</b>	<b>Por favor, ayuda</b>	<b>No sé o no procede</b>	<b>Todo está bien</b>
Puedo ir lugares que me gustan varias veces por semana			
Regularmente, paso tiempo con personas que me agradan y a quienes les importo			
Puedo rechazar las actividades sociales en cualquier momento y mi equipo respeta mi decisión			
Las personas que me apoyan me han hablado de oportunidades para unirme a organizaciones comunitarias como centros recreativos o gimnasios, clubes, bibliotecas, ligas de bolos, grupos de voluntarios, etc.			
Si lo deseo, tengo oportunidades, apoyo y el equipo necesario para participar en los medios sociales			
Tengo suficiente acceso a transporte para hacer las actividades que me gustan			

<b>Relaciones positivas</b>	<b>Por favor, ayuda</b>	<b>No sé o no procede</b>	<b>Todo está bien</b>
Cuando lo necesito, puedo reunirme con las personas que me apoyan, para contarles las cosas que son importantes para mí			
Las personas que me apoyan generalmente entienden lo que intento decir			
Recibo el apoyo necesario mediante tecnología de asistencia, traductores, intérpretes u otros apoyos			
Tengo relaciones duraderas con personas aparte de los cuidadores remunerados			
Si es necesario, las personas que me apoyan me ayudan a establecer relaciones con otras personas			
Si lo deseo, mi cumpleaños es reconocido y celebrado cada año por las personas cercanas a mí			
Tengo a alguien en mi vida que puede ayudarme a resolver conflictos con otras personas (un ejemplo podría ser el apoyo para tratar con un arrendador difícil)			

<b>Mantenerse sano</b>	<b>Por favor, ayuda</b>	<b>No sé o no procede</b>	<b>Todo está bien</b>
Cuando ha sido necesario, he tenido la oportunidad de acudir a especialistas por cuestiones médicas que tengo (por ejemplo: un especialista en dolor, un quiropráctico, un psiquiatra, etc.)			
Existe un plan para ayudarme a mantener o mejorar mi salud			
Tengo un hogar estable con una dirección			
Tengo suficiente espacio en mi casa, jardín y trabajo para estar sano			
Tengo formas de mantenerme físicamente activo que disfruto			
Tengo acceso a una atención de salud que refleja mi cultura, tal y como recomiendan los profesionales médicos acreditados			
Si necesito ayuda de un traductor para las citas médicas, puedo obtenerla			
Mi equipo me ha dado información útil sobre cómo puedo protegerme y proteger a otros de las enfermedades infecciosas			

<b>Mis derechos</b>	<b>Por favor, ayuda</b>	<b>No sé o no procede</b>	<b>Todo está bien</b>
Mi equipo de apoyo me dio una copia de mis derechos y me los ha explicado de forma que tuvieran sentido			
Puedo participar en actividades cívicas cuando quiero (por ejemplo: votar, asistir a reuniones del municipio, unirme a las redes sociales, asistir a protestas, comprar camisetas o carteles que muestren a los grupos que apoyo, etc.)			
Tengo apoyo para comunicarme con representantes u organizaciones de autodefensa (esto puede incluir el transporte a las reuniones, ayuda para llamar a un defensor, etc.)			

## Otro

En las casillas siguientes, enumere otras ideas que sean importantes para usted. Por ejemplo, puede incluir:

- Pasatiempos específicos que desea practicar
- Vacaciones que quiere tener
- Juegos o deportes que le gustaría probar
- Objetivos profesionales
- Artículos que desea comprar
- Cualquier otra cosa que podría mejorar su vida

**Otras ideas que tengo:**