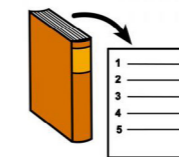


Mi cuaderno de **VIDA**



Mi cuaderno de **VIDA**



Página

- 4 Orientaciones para profesionales.
- 8 ¿Qué vamos a hacer?
- 10 Cualidades buenas que tienes.
- 11 ¿Cómo ha sido tu vida hasta hoy?
- 12 **Etapa Niñez**
- 17 **Etapa Adolescencia y Juventud**
- 22 **Etapa Vida Adulta**
- 27 **Etapa Actual**
- 32 **Etapa Futura**
- 34 Fiesta de presentación del Cuaderno de Vida
- 36 Material de apoyo a esta guía.

Orientaciones para profesionales

¿Qué es este cuaderno?

Este cuaderno se basa en los buenos resultados que se obtuvieron al trabajar con el cuestionario REVISEP, un proyecto de investigación de la Universidad Complutense de Madrid con la estrecha colaboración de la red Plena inclusión, en el que también participó Plena inclusión CV.

El REVISEP se centra en la psicología positiva como herramienta para la mejora del bienestar de las personas mayores con discapacidad intelectual.

Se ha comprobado que revivir recuerdos positivos de vida reduce situaciones de estrés, ansiedad, y motiva a la participación y aumento de la autoestima de las personas mayores con discapacidad intelectual.

El objetivo, es facilitar a profesionales que trabajan con personas mayores con discapacidad intelectual un material útil y accesible para registrar recuerdos y experiencias de vida mejorando el bienestar psicológico y la satisfacción de las personas mayores en esta etapa de su vida para una buena vejez.

NOTA; Por persona mayor en el caso de las personas con discapacidad intelectual se considera a partir de los 45 años. Ya que el proceso de envejecimiento en la población con discapacidad intelectual se adelanta con respecto a la población sin discapacidad.



Pautas sobre el procedimiento de elaboración del Cuaderno de Vida

Las 4 fases para su elaboración son las siguientes:

1.- Fase de Registro y Evocación de recuerdos:

- ▶ Antes de empezar la actividad es importante explicar a la persona o grupo qué se va a hacer y los objetivos de la actividad.
- ▶ Para el registro y evocación de recuerdos utilizaremos este cuaderno.
- ▶ El cuaderno nos sirve como profesionales para tirar del hilo, evocar recuerdos y registrarlos, para posteriormente, pasarlos al formato final que se elija.
- ▶ Una cuestión importante a tener en cuenta como profesionales es que en la fase de evocación de recuerdos, pueden salir vivencias y/o recuerdos negativos o dolorosos para la persona. Incluso detectar duelos que no se trabajaron en su momento. Cuidado por tanto, con remover recuerdos negativos, si salen, sostenerlos, acompañar y asegurarse de que se aceptan y que se cierran. En este sentido, nuestro rol será incidir en los recuerdos positivos y ser capaces de obtenerlos aún en el caso de personas que han tenido vidas muy complicadas. Si se implica a personas voluntarias en la actividad es importante que conozcan estas pautas de partida.
- ▶ Es recomendable que el o la profesional que realice esta fase de registro y evocación de recuerdos con la persona mayor, sea en la medida de lo posible, alguien que conozca bastante a la persona, sus gustos, su historia familiar,...
- ▶ Es importante que la persona con discapacidad intelectual prepare previamente fotos de las diferentes etapas vitales de la persona, así como objetos significativos, juguetes, etc., que le recuerden su pasado. O ir buscándolos según se vaya trabajando. Para ello será necesario implicar a la familia y personas de apoyo del entorno para que nos ayude en esta tarea.
- ▶ Durante el registro del cuaderno trataremos de rellenar todos los apartados, pero es posible que algunos se queden en blanco porque la persona no haya tenido esta experiencia.
- ▶ El cuaderno se estructura por etapas del ciclo vital, no conviene saltarse ninguna. Estas etapas hay que entenderlas a modo orientativo dentro del sector de la discapacidad intelectual, ya que esto varía según la persona y sus necesidades de apoyo. Las etapas en las que se estructura el cuaderno son las siguientes:
 - > Niñez: 0-12 años
 - > Adolescencia-Juventud: De los 12 a los 21 años
 - > Adulthood: De 21 años a 45 años
 - > Vejez: De 45 años a 65 años

- ▶ Se recomienda hacer el cuaderno de manera individual, aunque también se puede hacer en pequeños grupos –como máximo de 5 personas- siempre que se cuente con suficientes personas de apoyo. Podemos implicar a personas voluntarias de nuestra entidad.

- ▶ El cuaderno se puede ir trabajando a lo largo de un año, con sesiones semanales de 1 hora de duración o concentrarlo en un periodo más corto, dependiendo del grado que queramos profundizar.

- ▶ La fase que más tiempo suele llevar es esta primera Fase de Registro y Evocación de Recuerdos, a veces, es común que a la persona le cueste un poco encontrar esos recuerdos, esto es en sí mismo un ejercicio de estimulación cognitiva. Por ello, el rol del o la profesional es clave, así como su habilidad para formular las preguntas con el apoyo del presente cuaderno.

- ▶ Si la persona tiene buen nivel de lecto-escritura rellenará ella misma cada apartado, si no el registro lo hará el o la profesional.

2.- Fase de Planificación del formato elegido por la persona:

- ▶ Una vez tenemos el registro de los recuerdos y vivencias de la persona, se decidirá con ella cuál es el formato final que tendrá el Cuaderno de Vida. Por ejemplo: una caja personalizada, una maleta, un diario, una línea del tiempo de su vida, un mural con fotos, un árbol genealógico, incluso un vídeo...

- ▶ Ayudaremos a la persona a elegirlo en función de sus necesidades de apoyo. Explicándole con ejemplos o imágenes las distintas posibilidades. También es posible que a la propia persona se le ocurra un formato original, dependiendo de sus habilidades.

- ▶ También influirá la cantidad de información que hayamos sido capaces de recopilar en la primera fase y el tipo de información recopilada nos determinará un tipo de formato u otro.

3.- Fase de Elaboración del Cuaderno de Vida:

- ▶ Esta es la fase más creativa, que se inicia cuando ya tenemos el registro de los recuerdos, las fotos y otros objetos significativos, hemos elaborado el relato de la historia de vida de la persona y hemos elegido con ella el formato que quiere para su cuaderno de vida.

- ▶ Reuniremos todos los materiales necesarios para ponernos manos a la obra.

- ▶ Dedicaremos las sesiones que sean necesarias para su elaboración.

- ▶ Podemos ambientar estas sesiones de diseño del cuaderno de vida con la música que nos ha indicado la persona o personas fue importantes en diferentes etapas de sus vidas.

4.- Fase de Celebración de la fiesta final presentación del Cuaderno de Vida.

- ▶ Finalmente, como cierre de todo del proceso, se organizará una fiesta para la presentación del cuaderno, que puede hacerse individualmente eligiendo alguna fecha importante para la persona como por ejemplo su cumpleaños; o en grupo, donde cada persona expone su cuaderno.

- ▶ Es la persona quien elige cuándo celebrar la fiesta y a qué personas desea invitar.

- ▶ La fiesta se puede acompañar con una picada y música.

- ▶ Si la entidad lo decide - con el consentimiento de las personas-, se pueden dejar los Cuadernos de Vida a modo de exposición durante un tiempo para que sea visitada aportando un valor añadido.

¿Qué necesitamos para desarrollar la actividad?

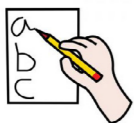
- ▶ Espacio: aula tranquila, bien iluminada, con mesas, sillas, audio (hay momentos que utilizaremos la música para evocar recuerdos, acceso a internet (para buscar imágenes o información sobre películas, series, grupos de música, dibujos animados que marcaron una etapa de la vida de la persona), proyector y pantalla (para mostrar vídeos en determinados momentos).

- ▶ Materiales: ordenador, impresora, fotocopidora, tijeras, rotuladores, folios, pegamento. Necesitaremos comprar según el formato que la persona elija para su cuaderno de vida: cartulinas, cajas, marcos de fotos, elementos decorativos...

- ▶ Humanos: Se recomienda mínimo un-a profesional de la entidad por persona– que puede ser psicólogo-a o trabajador-a social-. Dependiendo si hacemos la actividad de manera individual o en grupo y de las necesidades de apoyo de la-s persona-s sería necesario más profesionales u otras personas de apoyo, como personas voluntarias.



¿Qué vamos a hacer?



Este es un cuaderno donde escribir los recuerdos bonitos de tu vida.



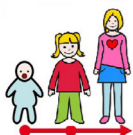
Te sientes mejor cuando recuerdas momentos felices de tu pasado.



Este cuaderno te ayuda a recordar porque escribes aquí tus recuerdos especiales.



La persona de tu Centro o Asociación que tú quieras te va a ayudar a hacer este cuaderno.



En esta guía vamos a hablar de recuerdos en las etapas de tu vida. Por ejemplo, los recuerdos de cuando eras niño, de tu vida adulta y de ahora.



Antes de empezar piensa en fotos, personas importantes de tu vida, y objetos que han sido importantes para ti.



Este es el Cuaderno de Vida de:



Nombre:



Apellidos:

Escribe tu **apodo**:



Fecha de nacimiento:



Edad:



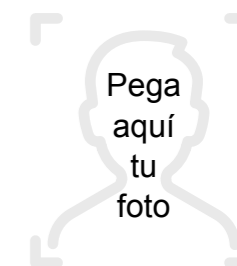
Lugar de nacimiento:



Lugar donde vives ahora:



Nombre de tu asociación:



Apodo:

Es un nombre que no es el tuyo pero la gente usa para llamarte con cariño. Por ejemplo, te llamas Maria pero te llaman Marieta

Para empezar:



Escribe 3 cosas o características buenas que tienes.

1.

2.

3.



¿Cómo ha sido tu vida hasta hoy?

Señala las **emociones** positivas y negativas.



Feliz



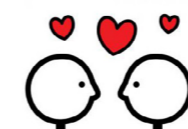
Buena



Bonita



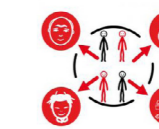
Querida



Incluida



Excluida



Triste



Mala



Sola



Emoción:

Lo que sientes ante la vida,
las situaciones
o hacia las personas.

Por ejemplo:

La alegría de una buena noticia.

O cuando lloramos viendo una película.

Etapa de la Niñez.

Recuerdos felices que quieres compartir, de la **etapa** de la niñez. La niñez es desde que naces hasta el colegio.



Etapa: Son las partes en que se divide la vida de una persona, según los años que tiene en cada momento. Ejemplo: cuando somos niños o niñas se le llama niñez.

1. Piensa en un juego al que jugabas cuando eras niño o niña.



¿Tenías algún juguete que te gustaba mucho? Por ejemplo: unos cromos, unas cartas, un cuento o libro. Cuenta o dibuja aquí cómo era ese juguete o ese juego.



2. Piensa en personas importantes cuando eras niño o niña.



Por ejemplo, personas de tu familia, compañeros y compañeras del colegio. También vecinos y vecinas. Amistades especiales. Piensa por qué son importantes en tu vida.

Amigos y Amigas.

Escribe aquí:



Familia.

Escribe aquí:



Personas del colegio.

Por ejemplo: profesores y profesoras, compañeros y compañeras de clase.
Escribe aquí:



Otras personas importantes para ti.

Por ejemplo: vecinos o vecinas de tu pueblo.
Escribe aquí:



**3. Piensa en alguna canción que te gustaba mucho.
Recuerda alguna película
o los dibujos que veías cuando eras pequeño.**



¿Qué sientes cuando escuchas la canción?
¿Por qué te gusta la canción?
¿Qué te recuerda la canción o la película?.

Escribe aquí:



4. Piensa cómo celebrabas momentos importantes.



Por ejemplo, tu cumpleaños, tu comunión,
una boda o una fiesta.
Piensa qué hacías en estas fiestas importantes.
Como por ejemplo, en Navidad o en Pascua.

Escribe aquí:



5. Recuerda alguna situación bonita que hayas vivido con tu familia.



Piensa en alguna persona de tu familia que era muy importante para ti.
Por ejemplo: tu abuelo.
Piensa en una cosa que hiciste que le gustó mucho a una persona de tu familia.
Por ejemplo, a tu madre o a tu padre.

Escribe aquí:

6. Piensa en algún objeto importante para ti.



Por ejemplo, un regalo que te hizo mucha ilusión.
¿Por qué es importante para ti?
¿Qué recuerdas cuando piensas en ese objeto?
¿Tienes aún ese objeto o regalo?

Escríbelo o dibújalo aquí:

Etapa de la Adolescencia y Juventud.

Recuerdos felices que quieres compartir, de la **etapa** de la adolescencia.
La adolescencia y juventud es de los 12 años a los 21 años.



Etapa:

Son las partes en que se divide la vida de una persona, según los años que tiene en cada momento.
Ejemplo: cuando tenemos 12 años, esa etapa se llama adolescencia.

1. Piensa en personas importantes de tu adolescencia.



Amistades especiales.
Novios o novias.
También vecinos y vecinas.
Piensa por qué son importantes en tu vida.

Amigos y Amigas.

Escribe aquí:



Familia.

Escribe aquí:



Novio o novia.

Escribe aquí:



Otras personas importantes para ti en la adolescencia y la juventud.

Por ejemplo: compañeros y compañeras de clase, o vecinos y vecinas de tu pueblo.

Escribe aquí:



2. Piensa en una anécdota que te pasó.



¿Dónde te pasó?
¿Con qué personas estabas?

Anécdota:
Cosas graciosas que te han pasado y recuerdas con cariño.

Escribe aquí:



3. Piensa en viajes importantes que recuerdas y que lo pasaste muy bien.



¿Qué lugares has conocido?
¿Qué hacías en vacaciones de verano o Pascua?
¿Dónde ibas?
¿Con qué personas?

Escribe aquí:



4. Recuerda cuando cambiaste de colegio.



¿Cambiaste de casa?
¿Y de ciudad?
¿Cómo te sentiste al llegar a un lugar nuevo?

Escribe aquí:



5. Piensa en alguna canción que te gustaba mucho. Recuerda alguna película de tu juventud.



¿Qué sientes cuando oyes esa canción?
¿Por qué te gusta la canción?
¿Cómo bailabas esa música?
¿Qué te recuerda la canción o la película?

Escribe aquí:



6. Piensa en fiestas especiales durante la adolescencia.



Por ejemplo, de disfraces.
¿Recuerdas haberte disfrazado alguna vez?
¿De qué te has disfrazado?
¿Quién te hizo el disfraz?

Escribe aquí:



7. Piensa en algún cantante o persona famosa que te gustaba mucho.



O por ejemplo alguna actriz o actor,
chico o chica que te parecía
muy guapo o guapa.

Escribe aquí:



Etapa de la Vida Adulta.

Recuerdos felices que quieres compartir, de la **etapa** de la vida adulta.

La vida adulta es desde los 21 años a los 45 años.



Etapa:

Son las partes en que se divide la vida de una persona, según los años que tiene en cada momento. Ejemplo: cuando somos mayores se llama vida adulta.

1. Piensa en personas importantes de tu vida adulta.



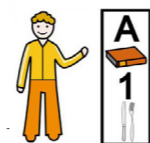
Compañeros y compañeras de trabajo o del centro ocupacional.

Escribe aquí:



Monitores o Monitoras del centro.

Personas de tu asociación
Escribe aquí:



Personas de tu familia.

Escribe aquí:



Novios o novias que has tenido.

Escribe aquí:



2. ¿Tienes pareja ahora?



¿Cómo le conociste?
¿Dónde le conociste?

Escribe aquí tu historia de amor con esa persona.



3. ¿Qué recuerdos tienes del Centro Ocupacional?



De los monitores y monitoras.
De tus compañeros y compañeras.
¿En qué taller participabas?
¿Qué hacías?
¿Por qué era importante para ti ir al centro?
En caso de haber trabajado, cómo fue tu experiencia.

Escribe aquí:



4. ¿Has ganado un premio alguna vez?



¿Te han dado un regalo o una medalla por hacer cosas bien?
Por ejemplo, en una actividad de deporte o en un concurso de pintura o de otra cosa.

Escribe aquí:



5. ¿Tienes alguna afición desde hace mucho tiempo?

Por ejemplo, una actividad de deporte, ir a la falla, grupo de teatro, danza, tocar un instrumento de música, o coleccionar alguna cosa.

Afición:
Son cosas que te gusta hacer en tu ocio y tiempo libre.

Cuenta lo que más te gusta hacer en tu tiempo de ocio.



6. ¿Has ido a campamentos de verano o Pascua?



¿Cómo recuerdas la experiencia?
¿Has hecho otros viajes?
¿Qué sitios has conocido?
¿Qué viaje recuerdas porque fue especial?
¿Recuerdas cuando viajaste por primera vez en avión?

Escribe aquí:



7. Piensa en otros recuerdos de tu vida importantes para ti y que no hayas puesto en otra parte de este cuaderno

Escribe aquí:



8. ¿Has tenido mascotas en algún momento de tu vida?



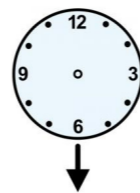
Como por ejemplo, perro o gato.
¿Recuerdas su nombre?
¿Por qué es importante para ti?

Escríbelo o dibújalo aquí:



Etapa actual.

Vamos a pensar en cómo es tu vida ahora.



1. ¿Dónde vives ahora?



¿Con qué personas vives?
¿En qué zona o pueblo?
¿Te gusta tu zona o pueblo?
¿Qué es lo que más te gusta de tu zona o pueblo?

Escribe aquí:



Etapa:
Son las partes en que se divide la vida de una persona, según los años que tiene en cada momento. Ejemplo: etapa actual es el momento que vives ahora.

2. ¿Qué personas son importantes para ti ahora?

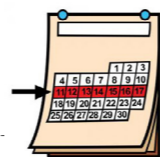


Escribe aquí:



3. ¿Qué haces un día entre semana?

Escribe aquí:



4. ¿Y qué te gustaría hacer?



Escribe aquí:



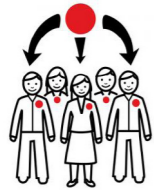
5. ¿Qué haces el fin de semana?

Actividades que te gusta hacer.
¿Con qué personas estás?

Escribe aquí:



6. ¿En qué asociación estás?



- ¿Qué personas son importantes para ti de tu asociación?
- ¿En qué actividades participas?
- ¿En qué te han ayudado las personas de tu asociación?
- ¿Participas en más asociaciones?

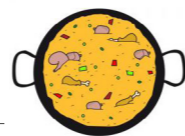
Escribe aquí:

7. ¿Tienes una comida o plato favorito?



- ¿Quién cocina tu plato favorito?
- ¿O un dulce que te gusta mucho?
- ¿Cuál es el plato típico de tus comidas familiares?

Escribe aquí:



8. ¿Qué cosas te hacen sentir bien? ¿Con qué personas te gusta estar mucho?

Escribe aquí:



Para terminar, piensa lo que quieres para tu futuro:



Escribe tus deseos, sueños,
algo que no has hecho
y te gustaría mucho hacer.
Tiene que ser un deseo que se pueda cumplir.

Escribe aquí:



**¿Qué personas te gustaría
que te cuidaran cuando seas mayor?**

Escribe aquí:



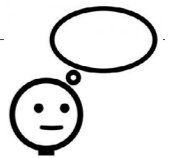
**¿Hay algún mensaje que te gustaría decir
a tu familia, amistades o a tus monitores?**

Escribe aquí:



Piensa en 3 cualidades-cosas buenas que tienes ahora.

Escríbelas aquí:



¿Cómo quieres que sea tu Cuaderno de Vida?

¿Qué vamos a necesitar para hacerlo?

Cuaderno de Vida:

Es un cuaderno donde escribir los recuerdos bonitos de tu vida.

Escribe aquí:



¿Cómo quieres celebrar tu fiesta para presentar tu Cuaderno de Vida?



¿Cuándo te gustaría celebrar la fiesta?

Escribe aquí las personas que quieres invitar a tu fiesta.



Material de apoyo a esta guía:



► (2017) Material de apoyo para facilitar procesos de planificación con personas con discapacidad intelectual y edad avanzada. Plena inclusión España. Fundación San Fco de Borja. En línea.

https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/guia_planificacion_plena_inclusion_completob.pdf

► (2017) Qué pasa cuando se muere alguien a quien quiero. Guía sobre duelo por un ser querido para adultos con discapacidad intelectual y del desarrollo en LF. Plena inclusión Murcia. En línea.

[http://www.plenainclusionmurcia.org/FEAPS/webFeaps2008.nsf/e1c548a-91de4800fc12572de004f169b/c2fecc00f5cf1021c1257447003b844a/\\$FILE/Qu%C3%A9%20pasa%20cuando%20se%20muere%20alguien%20a%20quien%20quiero.pdf](http://www.plenainclusionmurcia.org/FEAPS/webFeaps2008.nsf/e1c548a-91de4800fc12572de004f169b/c2fecc00f5cf1021c1257447003b844a/$FILE/Qu%C3%A9%20pasa%20cuando%20se%20muere%20alguien%20a%20quien%20quiero.pdf)

► (2018) Video sobre el Proyecto REVISEP 2018. Plena inclusión Andalucía y la Universidad Complutense de Madrid. En línea.

https://www.youtube.com/watch?v=3TY_bVcvsWA

Notas:

Esta guía está editada por:

Plena inclusión Comunidad Valenciana.



Esta guía la ha financiado:

Generalitat Valenciana.



La coordinación técnica de textos y contenidos la han hecho:

Noemi Soriano García y Mercedes Sánchez Piñana,

Área de Envejecimiento

Plena inclusión Comunidad Valenciana.

Red de Envejecimiento

Plena inclusión Comunidad Valenciana.

La adaptación y validación a lectura fácil la ha hecho:

Servicio FA-CI-LI-TO de Plena inclusión Comunidad Valenciana.

FA-CI-LI-TO



En esta guía hemos tratado de combinar la Lectura Fácil con el Lenguaje no sexista de la manera más equilibrada.

Ilustraciones y pictogramas:

Sergio Palau. Procedencia: ARASAAC. Licencia: CC (BY-NC-SA).

Banco de imágenes 123rf.

Diseño y maquetación:

ideal Branding.





Mi cuaderno de **VIDA**