



*Aging & Disability Resource Centers of Wisconsin*

**Mi  
Guía de  
Planificación  
de  
LOS  
PRÓXIMOS  
PASOS**



**NEXT STEPS**

**MY PLANNING GUIDE**

# Guía para los próximos pasos

## Contenido

Introducción.....	3
Paso 1: Familiarizarnos con usted.....	4
Paso 2: Explorar los recursos y servicios..	5
Paso 3: ¿Cuál es el próximo paso?.....	6
Tabla de mis próximos pasos.....	8
Información de contacto de los ADRC .	10
Notas.....	11

# Introducción

## *¡Bienvenido a mi guía de planificación!*

Planear con anticipación para las necesidades de cuidado de salud a largo plazo puede reducirle estrés, asegurarle que sus opciones personales sean observadas y ayudarle a dar un mejor uso a sus recursos financieros. Planear para el futuro no es una tarea fácil, pero el personal calificado en su Aging & Disability Resource Center (ADRC) está disponible para ayudarle a explorar sus opciones para que pueda decidir acerca de sus próximos pasos.

Usted ya ha dado un paso importante al contactar el ADRC. Esta guía de planificación está diseñada para ayudarle a prepararse para la conversación que tendrá con el especialista del ADRC, quien se reunirá con usted en persona.



**¿Qué es lo más importante para usted y las personas que son parte de su vida?**

## **Paso 1 Familiarizarnos con usted**

Familiarizarnos con usted es el primer paso. Cada persona es única y tiene sus propios valores y preferencias. La siguiente lista incluye ejemplos de posibles preguntas y temas que usted y el especialista del ADRC tratarán durante su visita.

- A. ¿Cuáles son sus preguntas clave o inquietudes?
- B. ¿Busca ayuda para usted o para alguien más? Si es para alguien más, ¿es usted la persona de la que él/ella mayor dependen? ¿Cómo va eso?
- C. ¿Cuáles son las cosas de mayor importancia en su vida?
- D. ¿Qué está funcionando bien en su vida?
- E. ¿Qué no está funcionando muy bien en su vida?
- F. ¿Quiénes son las personas importantes en su vida?
- G. ¿Qué información sobre usted sería útil para nosotros saber?

## Paso 2 Explorar sus recursos

Explorar los recursos y servicios es el próximo paso. A medida que aprende sobre los servicios y los programas disponibles en su área, le será útil considerar las siguientes preguntas:

- A. ¿Están sus amigos y familiares ayudándole o disponibles para ayudar?
- B. Si usted es la persona de la que su amigo o familiar mayor depende, ¿que sería lo más útil para usted? ¿hay actividades que ya no hace que le gustaría hacer de nuevo?
- C. ¿Es motivo de preocupación pagar por los servicios?
- D. ¿Cuáles son los pros y los contras de cada opción?
- E. ¿Existen otros factores que se deban considerar?
- F. A veces tener servicios de prueba es una buena manera de empezar. ¿Qué le parece a usted?

*¡Explore los recursos y las personas en su vida y su comunidad!*



## ¿Cuál es el próximo paso?

*¡Evaluar sus opciones y elegir el siguiente paso que tenga sentido para usted!*

### Paso 3 ¿Cuál es el próximo paso?

¿Cuál es el próximo paso? Ahora que usted ha pasado algún tiempo conociendo y evaluando sus opciones, ¿cuáles de los pasos próximos tienen sentido para usted?

- A. ¿Cuál es el primer paso? ¿Le gustaría que lo ayuden con ese paso?
- B. ¿Están familiares y amigos disponibles para ayudar?
- C. Si un amigo o miembro de la familia le va a ayudar, ¿hay alguna información que sería útil para ellos? ¿Qué opinan ellos acerca de proporcionar ayuda? ¿Tienen usted alguna pregunta o inquietud? A veces las personas que ayudan a familiares y amigos se sienten cansados, agobiados o saturados antes de pedir ayuda. ¿Qué sería útil para evitar esto?
- D. ¿Si no está seguro acerca de dar el siguiente paso, ¿hay alguna información adicional que sería útil? ¿Qué tendría que suceder para usted saber que ya es hora de dar ese paso?



Ahora que usted ha aprendido acerca de los servicios y apoyos que están disponibles en su área y ha pensado sobre la ayuda que pueden proporcionarle sus amigos y familiares, está listo para los próximos pasos. ¿Cuáles cree deberían ser sus próximos pasos? ¿Qué le gustaría abordar primero?



*Tómese unos minutos durante su visita con el especialista del ADRC y escriba qué decisiones ha tomado o los pasos que ha dado.*

La tabla en la página siguiente le ayudará a hacer un seguimiento de los pasos que va a dar primero.

Puede haber una variedad de trabajos que necesitan ser abordados. Áreas comunes incluyen: ayuda en el hogar (limpieza, lavandería, comida, compra), transporte (viaje al médico o a visitar a amigos y familiares), ayuda con asuntos financieros (llevar la cuenta y el pago de facturas), cuidado personal (bañar y vestir) ayuda con el equipo (conseguir un andador o instalar una barra de agarrarse).

## Mis próximos pasos

### 1 Trabajo

Quién \_\_\_\_\_

Cuándo \_\_\_\_\_

### 2 Trabajo

Quién \_\_\_\_\_ Cuándo \_\_\_\_\_



## Mis próximos pasos


### 3 Trabajo

Quién \_\_\_\_\_

Cuándo \_\_\_\_\_

### 4 Trabajo

Quién \_\_\_\_\_ Cuándo \_\_\_\_\_



Gracias por brindarme la oportunidad de reunirme con usted. Si su situación cambia, por favor contacte el ADRC nuevamente en el futuro.

**Información de contacto del ADRC**





Notas - añade otros números de teléfono importantes, recursos, etc.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Wisconsin Department of Health Services**

Division of Long-Term Care

Office for Resource Center Development

**For more information, visit:**

<http://www.dhs.wisconsin.gov/adrc>



This document was developed under grant 90OC0010 Options Counseling Standards, U.S. Department of Health and Human Services, Administration on Community Living.