

Planificación para una Vida Significativa en su Comunidad

Mensajes Clave

Usted Merece una vida llena de personas, actividades y eventos que te hagan sentir valorado y realizado.

- La participación en su comunidad aumenta la confianza y crea un sentido de pertenencia. Permite el crecimiento personal, la búsqueda de metas y las contribuciones positivas a su comunidad.

La forma en que pasa cada día se basa en sus intereses y experiencias.

- Su vida diaria está impulsada por valores, esperanzas, sueños, opciones y un enfoque en las metas de la vida.
- Las actividades deben incluir lo siguiente:
 - Empleo y Carreras
 - Vida Comunitaria
 - Vida Sana
 - Seguridad
 - Relaciones Personales y Sociales y Espiritualidad

Sus actividades de la vida diaria deben adaptarse a su estilo de vida.

- Las actividades deben evaluarse en base a las siguientes preguntas:
 - ¿Cuál es el propósito, la necesidad y el valor?
 - ¿Desarrolla habilidades, relaciones, oportunidades para contribuir y roles valorados?
 - ¿Qué apoyo estará disponible para ayudarte a participar?
- Su día debe estar estructurado alrededor de usted y no un programa.

Planificar una vida plena es complicado y cambia con el tiempo a medida que aprende y crece.

- Incluye a las personas en las que confía para que le ayuden.
- Explorar nuevas actividades a través de la planificación inicial.
- Haga un marco para la planificación con las herramientas de [LifeCourse tools](#).
- Revise el plan regularmente.

Desarrollado por la **Coalición de Empleo Familiar Primero de Indiana**,
con apoyo financiero de la **Oficina de Servicios de la División de Discapacidad y Rehabilitación de Indiana**, Una división de la **Administración de Familia y Servicios Sociales de Indiana**.

Producido Por



INDIANA INSTITUTE ON DISABILITY AND COMMUNITY
**CENTER ON COMMUNITY
LIVING AND CAREERS**