

# GUÍA PARA DESARROLLAR SU PLAN CENTRADO EN LA PERSONA (PCP)

Su Plan Centrado en la Persona (PCP) es el corazón del Programa de Autodeterminación (SDP). Es un plan personalizado que se centra en sus objetivos vitales, sus sueños y sus necesidades. Crear un PCP sólido garantiza que los servicios que reciba le ayuden a vivir la vida que desea. Esta guía rápida le ayudará a entender cómo desarrollar su PCP.



## ¿QUÉ ES UN PLAN CENTRADO EN LA PERSONA (PCP)?

Un Plan Centrado en la Persona (PCP) es un plan que refleja sus objetivos vitales, sus fortalezas, preferencias y necesidades. No es sólo una lista de servicios, es una hoja de ruta para su futuro, que muestra cómo alcanzar sus sueños con el apoyo que necesita.

Su PCP le ayuda:

**Identifique Sus Metas:** ¿Cómo quiere que sea su vida? ¿Quiere trabajar, aprender nuevas habilidades o ser más independiente?

**Plan para Servicios:** ¿Qué servicios le ayudarán a alcanzar sus metas?

**Controle Su Presupuesto:** Su PCP influye directamente en los servicios que le ofrece su Centro Regional. Estos servicios ayudan a determinar su presupuesto: son los fondos sobre los que usted tendrá el control para personalizar sus propios servicios, basándose en lo que más le importa.

## PASOS PARA DESARROLLAR SU PLAN CENTRADO EN LA PERSONA

A continuación le indicamos cómo empezar:

### 1. Identifique sus Metas en la Vida

Piense en sus sueños y en cómo es para usted una vida con sentido:

¿Qué quiere conseguir en los próximos años?  
¿Quiere vivir de forma más independiente?  
¿Tiene objetivos personales o profesionales, como encontrar un trabajo o hacer nuevos amigos?  
¿Qué actividades le hacen feliz y sentirse realizado?

Sus objetivos pueden estar diseñados para ayudarle a alcanzar sus sueños, como conseguir el trabajo de sus sueños, aprender nuevas habilidades, formar parte de más actividades sociales o cómo pasa el tiempo, como viajar o visitar a la familia.

### 2. Determine los Apoyos que Necesita

Una vez que haya identificado sus objetivos, piense en los servicios que le ayudarán a alcanzarlos. Esto podría incluir:

**Apoyo a la Vida Diaria:** Ayuda con el cuidado personal, el transporte o las tareas domésticas

**Programas de Desarrollo de Habilidades:** Formación laboral, educación o terapia para fomentar la independencia.

**Participación en la Comunidad:** Actividades sociales o recreativas para ayudarle a relacionarse con los demás.

### 3. Considera tus Desafíos

Un buen médico de familia también abordará los retos u obstáculos a los que puedas enfrentarte. Puede tratarse de razones físicas, emocionales o de otro tipo que dificulten la obtención de servicios. Planifica cómo superarás estos retos con el apoyo adecuado.

### ¿QUÉ PASA DESPUÉS DE DESARROLLAR TU PCP?

Una vez completado tu PCP:

- Trabaja con tu equipo para crear un Plan de Gastos que refleje los objetivos de tu PCP.
- Vincula tu PCP a tu Plan de Gastos: Tu PCP está vinculado a tu Plan de Gastos, que es un presupuesto que describe cómo utilizarás los fondos de tu SDP. Cada objetivo de tu PCP debe corresponderse con un servicio, ayuda o artículo de tu Plan de Gastos.
- Empieza a utilizar tus fondos del SDP para acceder a los servicios y ayudas descritos en tu plan.

### HACER QUE EL PLAN SEA VIABLE

Una vez redactado tu PCP, es hora de ponerlo en marcha. He aquí cómo hacerlo:

1. Encuentra al personal y a los proveedores de servicios: Encuentra a las personas u organizaciones que pueden ayudarte a alcanzar tus metas.
2. Mantente flexible: Tu PCP es un documento vivo que puede cambiar a medida que cambien tu vida o tus metas. Revisa y actualiza regularmente tu PCP para reflejar nuevas metas o retos.

### 4. Incorporar Valores Culturales y Personales

No tienes que crear tu PCP solo. Involucra a personas de confianza en tu vida, como:

- Familia y amigos
- Facilitador Independiente (IF): Un IF te ayuda a desarrollar un plan que se ajuste a tus objetivos y valores.
- Coordinador de Servicios: El Coordinador de Servicios de tu Centro Regional puede ayudarte a identificar servicios y recursos.

### CONSEJOS PARA DESARROLLAR UN PCP FUERTE

- Sueña a lo grande: No limites tus metas a los servicios que conoces. Piensa en lo que realmente quieras y explora formas creativas de conseguirlo utilizando tus fondos del SDP.
- Involucra a tu comunidad: Construye una red de apoyo de personas que te conozcan y comprendan tus metas.
- Sé específico: Asegúrate de que tus metas son claras y detalladas. Por ejemplo, en lugar de decir "Quiero ser más independiente", di "Quiero aprender a cocinar mis propios alimentos tomando una clase de cocina".
- Céntrate en los resultados: ¿Cómo será el éxito para ti? Asegúrate de que tu PCP describe los pasos para conseguirlo.

### SU PCP ES SU CAMINO HACIA LA INDEPENDENCIA

Desarrollar tu Plan Centrado en la Persona es un paso importante para tomar las riendas de tu vida. Con el apoyo adecuado, puedes crear un plan que refleje tus metas, valores y sueños. Tanto si te centras en la independencia, la participación en la comunidad o el crecimiento personal, tu PCP te guiará hacia una vida significativa y plena.

¡Habla con el Coordinador de Servicios de tu Centro Regional para empezar hoy mismo!



Sponsored by the Alta California Regional Center Self-Determination Program Local Advisory Committee  
SDPQuestions@altaregional.org

In collaboration with The Independent Facilitator Training Academy [www.iftrainingacademy.com](http://www.iftrainingacademy.com)

