

TOPSIDE+

Cdcfhi b]XUXYg'XY: cfa UM]CB'DUfU`cg'7ca dUk Yfcg'
.....XY'5dcnc'W&b'8]gMdUM]KUX'`bhY`YVd U`Yb'9i fcdU



D`Ub `XY`Yghi X]cgj`

.....ZzV]`XY`YYf



Inclusion Europe

www.peer-support.eu

© Inclusion Europe, Bruselas, 2016



Hemos recibido dinero para este proyecto de la Comisión Europea.

Tienen un programa llamado Erasmus+.

Este programa apoya actividades para educación, formación, juventud y deporte.

Lo que se escribe en esta publicación es la opinión de los autores.

Estos son:

- ADAPEI du Bas-Rhin, Francia
- Bundesvereinigung Lebenshilfe, Alemania
- Viltis, Lituania
- FENACERCI, Portugal
- Inclusion Europe

Lo que se incluye aquí podría no ser la opinión de la Comisión Europea.

La Comisión Europea y los autores

no son los responsables del uso

de lo que se encuentra escrito en esta publicación.

TOPSIDE+
Plan de estudios fácil de leer

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción	3
Comprender a los "compañeros"	4
¿Qué es el "apoyo de un compañero"?	4
La manera TOPSIDE de formarse.....	5
La base del tipo de formación TOPSIDE	6
El plan de estudios TOPSIDE.....	6
Los ejercicios TOPSIDE	6
La formación de TOPSIDE	7
Destrezas a desarrollar	7
Destrezas inclusivas.....	7
Destrezas entre compañeros	8
Destrezas prácticas	8
Formador y formador de compañeros. Quiénes son y qué hacen	10
Las tareas del formador de compañeros.....	11
Cómo planificar las sesiones de formación	12
Evaluación de la formación	13
Después de la formación: el mentor	15
Anexo: explicaciones de palabras difíciles	16

INTRODUCCIÓN

La palabra “**compañero**” no se usa muy a menudo.
Ser incluido significa que eres parte de algo.
Cuando hablamos de inclusión,
estamos hablando acerca de formar parte de la sociedad:
Ser capaces de ir a la escuela, de tener un empleo,
de tener formación y participación política igual que todos los demás.
Una sociedad **inclusiva** es una que proporciona
las mismas oportunidades a todos los ciudadanos.

Durante mucho tiempo, las personas con discapacidades
fueron excluidas de la sociedad.
Esto sucede todavía hoy.
No tenían la oportunidad de formar parte y contribuir.
El proyecto TOPSIDE está construido de tal forma
que todos los participantes serán incluidos.
Se sentirán valorados.
Podrán participar y compartir sus propias experiencias vitales.

Este texto ayuda a la gente con la experiencia propia
de tener una discapacidad intelectual
para que trabajen como Formadores en el proyecto TOPSIDE.

Puedes encontrar todos los materiales
en el sitio web www.peer-support.eu.
Bajo "Idiomas" puedes elegir

- Español o
- Lectura fácil.

A veces utilizamos palabras difíciles.
Si están en este texto, estarán en **negrita**
la primera vez que aparezcan.

Pero algunas son palabras que quizá escuches o leas
en el plan de estudios de TOPSIDE y en su sitio web.
Estas palabras se explican al final del texto.



COMPRENDER A LOS "COMPAÑEROS"

La palabra “**compañero**” no se usa muy a menudo.

En nuestro proyecto, significa una persona que tiene algunas de las mismas experiencias en la vida que tú.

Los compañeros a menudo te comprenden mejor porque comparten las mismas experiencias. Con frecuencia comprenden mejor cómo te sientes. A menudo te sientes más cómodo al hablar con ellos que con otras personas. Un compañero puede ser alguien en quien confías. Pero no siempre son amigos cercanos.

En nuestro proyecto, utilizamos "compañeros" principalmente para otras personas con discapacidades intelectuales o de aprendizaje.

¿QUÉ ES EL "APOYO DE UN COMPAÑERO"?

El apoyo de un compañero es cuando obtienes ayuda de alguien como tú. Cuando las personas con una experiencia propia de tener una discapacidad intelectual apoyan a otras personas con una discapacidad intelectual, les llamamos "ayudantes de compañeros".

Todo el mundo puede ser un "ayudante de compañeros". Pero para dar apoyo de la mejor forma posible, se necesita algo de formación.

LA MANERA TOPSIDE DE FORMARSE

En el proyecto TOPSIDE tenemos una manera de formar para ayudar a las personas con discapacidades a apoyar a sus compañeros.

Aprenden a utilizar sus propias experiencias para ayudar a otras personas. También aprenden a escuchar, a comprender y a hablar. Para ello, tenemos muchos ejercicios diferentes. Algunos de los ejercicios son muy simples y otros son difíciles.

Hemos visto que es muy bueno que personas con discapacidades intelectuales impartan parte de la formación. Por eso siempre tenemos 2 formadores para los ejercicios:

- Un formador con una experiencia personal de tener una discapacidad intelectual. Les llamamos "formadores de compañeros".
- Un formador sin experiencia personal de tener una discapacidad. Les llamamos simplemente "formadores".

Siempre trabajan juntos en equipo. Este texto es para ayudar a los formadores de compañeros a comprender sus tareas.

Hay siempre de 4 a 8 participantes en una formación. No debería haber más participantes para que todos tengan la oportunidad de hablar.

Una vez los participantes hayan completado su formación, se convertirán en ayudantes de compañeros. Entonces estarán listos para ayudar a otros compañeros. Con frecuencia hacen una fiesta para celebrar su éxito.

LA BASE DEL TIPO DE FORMACIÓN TOPSIDE

Hay unas pocas cosas que tienes que saber antes de comenzar como formador de compañeros. Estas cosas son la base del modo de formar TOPSIDE.

EL PLAN DE ESTUDIOS TOPSIDE

Un **currículo** o plan de estudios es una lista de todo lo que la gente necesita aprender para poder hacer algunas cosas. El plan de estudios TOPSIDE es lo que la gente tiene que aprender para ser ayudante de compañeros. Se trata de las **destrezas** que necesitas para ayudar a los demás.

LOS EJERCICIOS TOPSIDE

TOPSIDE ha reunido muchos ejercicios que puedes hacer durante la formación. Hay más de 60 ejercicios diferentes. Estos ayudan a los participantes a aprender diversas habilidades.

Puedes encontrar los ejercicios en el sitio web www.Peer-Support.eu

Por ejemplo:

- Escuchar a la gente.
- Ayudar a la gente a tomar decisiones propias.
- Ayudar a la gente a expresarse mejor.

No tienes que usar todos los ejercicios. Pero sería bueno que usaras ejercicios que desarrollen las diferentes habilidades.

Para ser ayudante de compañero tienes que tener algunas destrezas que puedas desarrollar por ti mismo con los ejercicios de TOPSIDE.

LA FORMACIÓN DE TOPSIDE

Hay de 4 a 8 participantes en cada formación.
Los participantes necesitarán varias formaciones para alcanzar su objetivo de ser ayudante de un compañero.

El formador sin una discapacidad dirigirá las sesiones de formación junto a ti.
Tenéis que ser un buen equipo para hacerlo.

Juntos, el formador y el formador de compañeros seleccionan algunos de los ejercicios que quieren usar durante una formación.

Cada ejercicio tiene una parte en lenguaje **de lectura fácil**.
Esa parte puede ayudarte a seleccionar los ejercicios que quieres hacer.

Entonces, es muy importante que prepares bien la formación junto a tu compañero formador.

DESTREZAS A DESARROLLAR

El plan de estudios de TOPSIDE es un plan de estudios basado en las destrezas.

Esto significa que necesitas tener habilidades específicas para lograr la meta de la formación: ser ayudante de compañeros.

Hemos dividido estas destrezas en 3 grupos.

Son todas realmente importantes si quieres dar buena ayuda.

Los ejercicios de TOPSIDE están hechos para desarrollar estas destrezas.

DESTREZAS INCLUSIVAS

Las destrezas inclusivas son acerca de la habilidad de comprender que todos somos diferentes y que todos tenemos un **papel** en la sociedad.

Tratan acerca de ser capaz de comprender la importancia de tomar parte en la sociedad y ser incluidos en todas las áreas de la vida.

Los ayudantes de compañeros pueden ayudar a sus compañeros a comprender que todos podemos participar en la sociedad. Podemos ser trabajadores, vecinos, padres, madres, hijos o hijas, formadores, amigos y mucho más. Todas estas cosas diferentes se llaman "papeles". Una persona puede tener muchos papeles diferentes.

Todos tenemos personas en nuestras vidas a quien valoramos y que nos valora a nosotros. Al explorar diferentes situaciones de la vida, la gente comprenderá qué significa ser incluido.

DESTREZAS ENTRE COMPAÑEROS

Las destrezas **entre compañeros** o de compañero a compañero son las destrezas que necesitas para comunicarte de un buen modo y comprender los sentimientos de los demás.

Un buen ayudante de compañeros es capaz de dar significado a las historias vitales compartidas por otros y usarlas como una herramienta para la **inclusión**. Son capaces de identificar las emociones de los otros y comprenderlas.

Los ayudantes de compañeros aprenderán a escuchar, reunir información importante, reaccionar ante los demás, aclarar la información y respetar la **privacidad**.

DESTREZAS PRÁCTICAS

Las destrezas prácticas son las destrezas que adquieres a través de las experiencias de tu propia vida. Esto significa que los ayudantes de compañeros conocen cómo pueden usar las experiencias de su vida para ayudar y apoyar a los demás.

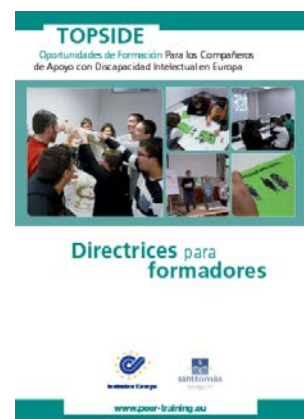
Pueden usar sus propias experiencias en diferentes áreas de la vida, como el trabajo, la vida independiente, relaciones personales, participación política, derechos y otras cosas. Al compartir sus experiencias vitales, podrán mostrar cómo ser incluidos y respetados.

Por ejemplo, los participantes aprenderán cómo tomar decisiones, cómo pueden aprender de los errores, o la importancia de reunir información antes de tomar una decisión y dónde encontrar ayuda si la necesitan.

FORMADOR Y FORMADOR DE COMPAÑEROS. QUIÉNES SON Y QUÉ HACEN

Las sesiones de formación en TOPSIDE las realizan siempre 2 formadores:

- Uno de los formadores tiene una experiencia propia por tener una discapacidad intelectual. Debido a que los participantes serán personas con una discapacidad, llamamos a este formador “**formador de compañeros**”.
- El otro formador no tiene experiencia propia con una discapacidad. Hay directrices disponibles para los formadores en el sitio web de TOPSIDE www.peer-support.eu.



El formador y el formador de compañeros tendrán diferentes papeles durante la formación.

Los formadores de compañeros deciden con qué se sienten cómodos durante la formación.

Hemos identificado algunos de los papeles que quizá quieran hacer.

Puedes leer acerca de esto a continuación.

Una cosa que siempre deberían hacer juntos es la planificación de las sesiones de formación.

Pueden tener un papel tan solo o varios durante la formación.

Pueden tener papeles diferentes en ejercicios diferentes.

Por ejemplo, si el ejercicio está usando una situación que el formador de compañeros conoce muy bien, se puede sentir más cómodo dirigiendo la formación y tener un papel más activo.

Pero pueden simplemente dar la bienvenida a los participantes o ayudar con la distribución de los materiales.

El formador de compañeros decide junto con el formador acerca de los diferentes papeles que tendrán durante la formación.

LAS TAREAS DEL FORMADOR DE COMPAÑEROS

Los formadores y los formadores de compañeros tienen la misma tarea principal:

instruir a los participantes acerca del apoyo a compañeros.

Pero durante la formación pueden tener funciones diferentes.

Antes de las formaciones, deberían hablar acerca de quién hace qué en cada ejercicio.

Es importante comprender

que sus tareas pueden cambiar para los distintos ejercicios.

Un ejercicio puede ser dirigido por el formador de compañeros.

En otro ejercicio,

el formador puede contribuir con sus experiencias.

Hemos pensado en algunas de las tareas

que el formador de compañeros puede realizar durante una formación.

Por ejemplo:

- Dar la bienvenida a la gente y asegurarse de que se sientan cómodos.
- Explicar la ayuda a compañeros.
- Explicar los ejercicios.
- Apoyar el debate con sus propias experiencias, proporcionando su opinión a los participantes y valorando las experiencias de su propia vida.
- Participar en **representación de papeles**.
- Dirigir un ejercicio entero independientemente.

Estos son algunos de los papeles

que puede tener un formador de compañeros durante las formaciones.

Hemos dado algunas ideas

en el sitio web de TOPSIDE

para cada uno de los ejercicios

sobre qué puede hacer un formador de compañeros.

Quizá tú puedas pensar en otras diferentes.

CÓMO PLANIFICAR LAS SESIONES DE FORMACIÓN

Es importante que el formador y el formador de compañeros planifiquen siempre juntos una formación.

Primero deberían mirar las destrezas que ya poseen los participantes.

Si los participantes son nuevos,

se pueden beneficiar de todas las destrezas de TOPSIDE.

Si los participantes ya han hecho algunas sesiones de formación, la situación es diferente.

Entonces los formadores pueden elegir una nueva habilidad o decidir realizar una destreza ya entrenada de nuevo para ayudar a recordar a los participantes.

En el sitio web de TOPSIDE en www.peer-support.eu, hay una lista de todas las destrezas que se pueden aprender.

Por cada sesión de 1 hora, deberías hacer solo 1 o 2 ejercicios.

Cuando hayáis seleccionado la habilidad juntos, encontraréis en el sitio web de TOPSIDE algunos ejercicios para entrenar esta habilidad.

Ambos formadores deberían mirar los ejercicios y hablar acerca de cuál les gusta más.

Todos los ejercicios tienen un resumen de lectura fácil para explicar de qué tratan.

Cada ejercicio tiene también algunas ideas acerca de lo que tú, como formador de compañeros puedes hacer en el ejercicio.

Los formadores deberían hablar sobre esto y ver si tienen otras ideas.

Entonces deberían acordar quién hace qué durante la formación.







Juntos prepararéis entonces la formación.

Asegúrate de que tienes todos los materiales que necesitas.

EVALUACIÓN DE LA FORMACIÓN

Si diriges una formación,
querrás saber si a la gente le gustó o no.
También deberías pensar
cuánto te gustó la formación a ti.
Esto se llama una **evaluación**.

Al final del seminario
siempre deberías preguntar a los
participantes si les gustó.
Para ayudarte con eso, puedes preparar
papeles como este
o dibujar una tabla en la pizarra.

	 Green bar	 Yellow bar	 Orange bar
 Welcome			
 Training Material			
 Ejercicio 1: _____			

Se te pueden ocurrir tus propias preguntas
o usar lo siguiente:

- Bienvenida
- Organización
- Material de formación
- Ubicación de la formación
- Cómo estuvieron los formadores
- Cuánto te gustó el grupo
- Una pregunta acerca de cada ejercicio que hiciste

Los participantes pueden poner cruces
o pegatinas
para mostrar su opinión.

Entonces deberías hablar con los participantes
sobre los resultados.

Si tu formación es de varios días, deberías hacer esto
al final de cada día.







Una cuestión diferente es cuánto
os gustó la formación a ti y al formador.
Esto es importante para aprender de la experiencia
y hacerlo aún mejor la próxima vez.

Vosotros preparasteis la sesión juntos,
 por lo tanto, deberíais evaluar la sesión juntos.
 Hacéis eso sin los participantes, solo vosotros dos.

Las preguntas siguientes pueden ayudaros a evaluar:

- ¿Cómo fue vuestro estado de ánimo?
- ¿Cómo gestionasteis el tiempo?
- ¿Tomaron parte en la sesión los participantes como pensabais que harían?
- ¿Qué partes encontraron buenas, difíciles o aburridas?
- ¿Qué partes encontrasteis vosotros buenas o difíciles?
- ¿Qué tal fue la cooperación de vuestro equipo?
- ¿Os gustó vuestro papel (o vuestras tareas)?
- ¿Qué aprendisteis de la sesión?
- ¿Qué deberíais cambiar o mejorar?

De nuevo puedes usar una pequeña tabla como esta para reflejar vuestros pensamientos.

				YOUR COMMENTS
 Your mood				
 Did we follow the programme?				
 Exercise 1: _____				

DESPUÉS DE LA FORMACIÓN: EL MENTOR

A veces, el ayudante de compañeros podría necesitar asistencia para apoyar a sus compañeros.

Esto podría suceder con algunas áreas especiales de la vida, como cuando el tema tiene algunos problemas legales.

Por ejemplo en caso de situaciones de violencia y abusos.

Aquí es donde pueden recibir apoyo de un **mentor**.

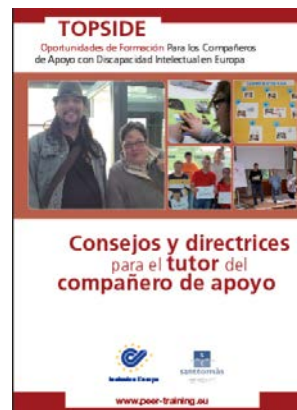
El mentor es alguien que asistirá al ayudante de compañeros para que vea cómo sus experiencias vitales pueden ayudar a otros.

El mentor no debería dar opiniones personales acerca de la forma en que debería dar apoyo el ayudante de compañeros.

El mentor debería animar al ayudante de compañeros a pensar acerca de sus propias experiencias personales y cómo puede ayudar a los demás.

El mentor solo debería ayudar siempre que el ayudante de compañeros crea que necesita apoyo.

Tenemos directrices para los mentores disponibles en el sitio web de TOPSIDE, www.peer-support.eu.



ANEXO: EXPLICACIONES DE PALABRAS DIFÍCILES

A

Ability to self-reflection (Habilidad para autorreflexionar)

Significa que eres capaz de pensar acerca de quién eres y por qué haces lo que haces.

B

Be part of the community (Ser parte de la comunidad)

Significa que perteneces a un grupo de personas.

Este grupo de personas tiene algo en común contigo.

Comunidad puede significar tu familia, tus compañeros de escuela, o la gente que vive en la misma zona que tú.

Brainstorming (Lluvia de ideas)

Lluvia de ideas significa que piensas en un tema y dices en voz alta lo que te venga a la cabeza.

Lluvia de ideas significa compartir ideas con otros.

A algunas personas quizá no les gusten tus ideas.

Todas las ideas son valiosas,

pero algunas ideas podrían ser mejores que otras.

Es importante escuchar las ideas de todos.

C

Citizenship (Ciudadanía)

Las personas son ciudadanos del país donde nacieron o donde viven.

Ciudadanía significa que perteneces a un cierto país.

Todas las personas que tienen la nacionalidad de un país se llaman ciudadanos.

Los ciudadanos tienen un pasaporte para demostrar que pertenecen a ese país.

Todos los ciudadanos de un país tienen derechos y obligaciones.

Un derecho, por ejemplo, es el derecho a votar en las elecciones.

Una obligación es, por ejemplo,

que tienes que estar registrado en tu comunidad.

Ciudadano activo

Un ciudadano activo es un miembro de un país que está interesado en participar en la comunidad.

Un ciudadano activo es alguien que está interesado en la política y que se preocupa en cómo mejorar las cosas para la comunidad.

Communication (Comunicación)

Comunicación trata sobre intercambiar información entre sí.

La comunicación puede ocurrir entre dos o más personas.

Podemos comunicarnos hablando o por escrito.

Hay otras formas de comunicación también.

Las personas se pueden comunicar mirándose entre sí o señalando cosas.

Competence (Competencia)

Competencia significa que eres capaz de hacer algo.

Competencia significa

que tienes buenas habilidades para hacer algo correctamente.

Si tienes competencia en algo

significa que eres bueno en ello.

Competencia se llama también talento, con otras palabras.

Confidentiality (Confidencialidad)

A veces no quieres que otras personas obtengan información sobre ti.

Es posible compartir algunas cosas únicamente con unas pocas personas.

Estas personas no deberían contar a otros lo que tú compartes con ellos.

Confidencialidad significa

que solo las personas que elijas conocerán tu historia.

Significa que la información que compartas se queda en la gente a la que se la dices.

Las personas deberían respetarse entre sí y

compartir solo las cosas que se supone que pueden compartir.

Contribute to society (Contribuir a la sociedad)

Contribuir a la sociedad significa que haces algo para la comunidad a la que perteneces.

Tú contribuyes si quieres que tu comunidad sea mejor.

Curriculum (Currículo o Plan de estudios)

Un currículo o plan de estudios es un programa educativo que ayuda a las personas a convertirse en ayudantes de compañeros.

El currículo incluye ejercicios.

Hay muchos ejercicios en el currículo.

Si haces estos ejercicios, aprenderás cosas nuevas.

Los ejercicios ayudan a mejorar tus destrezas.

Los ejercicios ayudan a las personas con discapacidades intelectuales

a convertirse en ayudantes de compañeros.

El currículo está disponible en el sitio web de Topside:

<http://www.peer-support.eu/>

D

Database (Base de datos)

Base de datos significa que se reúne mucha información.

Esta información se llama "datos".

Los datos se pueden guardar en un ordenador o en Internet.

Puedes acceder a la base de datos y

leer la información.

Decision making (Toma de decisiones)

Todas las personas pueden hacer sus propias elecciones.

Esto significa que puedes decidir qué quieres.

Puedes decidir, por ejemplo, dónde vivir.

También puedes decidir qué quieres comer para cenar.

Se pueden tomar decisiones fáciles o difíciles.

Tenemos que tomar decisiones todos los días.

No siempre se toma una buena decisión.

A veces, la gente toma malas decisiones.

Una mala decisión es algo que lamentas.

Puedes pedir la opinión de otras personas al tomar tus decisiones.

Diversity (Diversidad)

Diversidad significa que hay juntas muchas personas o cosas diferentes.

Todas las personas son diferentes entre sí.

Es fantástico tener cosas diferentes juntos.
Las diferencias son interesantes.
Podemos aprender mucho de las otras personas que son diferentes a nosotros.

E

Easy-to-read (Lectura fácil)

Las personas con discapacidades intelectuales pueden encontrar difícil comprender las cosas y aprender cosas nuevas.
Si las personas con discapacidades intelectuales no obtienen buena información, se quedarán excluidos.
Por eso es importante para las personas con discapacidades intelectuales que tengan información clara y fácil de comprender.
Para hacerlo bien, tienes que seguir estándares.

Empathy (Empatía)

Empatía significa que comprendes cómo se siente otra persona.
Significa que puedes sentir lo que otra persona siente.
Significa que puedes imaginarte estando en una situación similar a la de esta persona.

Evaluation (Evaluación)

Si diriges un seminario, querrás saber si a la gente le gustó o no.
También deberías pensar en si a ti te gustó también.
Esto se llama una evaluación.
Hay algunas herramientas para ayudarte con una evaluación.

F

Formal support (Apoyo formal)

Apoyo significa conseguir ayuda de alguien.
Apoyo formal significa que obtienes ayuda de un tutor o de otra persona cuyo trabajo es apoyar o ayudar a personas con discapacidades intelectuales.

Deberías tener la posibilidad de conseguir ayuda solo con las cosas que no puedes hacer tú solo.

Informal support (Apoyo informal)

Apoyo significa conseguir ayuda de alguien.

Apoyo informal significa que consigues ayuda de alguien en quien confías.

Tu ayudante puede ser un amigo, un miembro de tu familia, un vecino o cualquiera de quien deseas conseguir ayuda.

El apoyo informal debería ser gratis.

G

Guidelines (Directrices)

Las directrices te dan buenas ideas acerca de cómo hacer las cosas.

Las directrices no son reglas, sino un consejo para saber cómo hacer las cosas mejor.

I

Inclusion (Inclusión)

Inclusión significa que eres parte de algo.

Inclusión significa que puedes participar por completo.

Inclusión significa que eres una persona completamente aceptada.

Informal talk (Charla informal)

Charla informal significa que hablas con alguien sin planificar qué vas a decir.

Una charla informal es con alguien a quien conoces.

Puede suceder en cualquier momento y en cualquier lugar.

Una charla informal no es estresante, no tienes que prepararte para ella.

Informed decisions (Decisiones informadas)

Tomar decisiones informadas significa que tienes mucha información sobre el asunto.

Puedes recordar y usar esta información cuando tomes tu decisión.

Es más fácil tomar una decisión

si tienes información sobre el tema.

L

Life experiences (Experiencias vitales)

Las experiencias vitales son las cosas que experimentas durante tu vida.

Puede ser todo lo que has aprendido o cualquier cosa que hayas visto.

Lifelong learning (Aprendizaje permanente o a lo largo de toda la vida)

Los programas de aprendizaje permanente son cursos donde los adultos pueden aprender cosas nuevas.

El aprendizaje permanente de las personas adultas también se llama educación adulta.

En este momento, los programas de aprendizaje permanente son, con frecuencia, difíciles para que personas con discapacidades intelectuales tomen parte en ellos.

M

Mentor

El mentor es una persona que puede dar apoyo a los ayudantes de compañeros si tienen alguna pregunta.

El mentor es una persona a la que te puedes dirigir para obtener consejo o ayuda cuando das apoyo a otras personas.

El mentor apoyará a los ayudantes de compañeros para que piensen cómo ofrecer ayuda a sus compañeros.

El mentor no te dice qué hacer.

El mentor ayuda a pensar sobre las elecciones.

Methodology (Metodología)

Hay una forma en que hacer las cosas.

La metodología trata acerca de las reglas que sigues cuando haces algo.

Significa que tienes una idea sobre cuál es la mejor forma de hacer las cosas.

Motivation (Motivación)

Motivación significa que la persona está interesada en hacer algo. Tienes una razón por la que haces algo. Esta razón es la motivación por la que participas en algo.

O

Open attitude (Actitud abierta)

La actitud es una forma de pensar y sentir sobre algo o alguien. La actitud puede ser positiva o negativa. La actitud abierta significa que no haces juicios antes de conocer algo o a alguien.

P

Pantomime (Pantomima)

Pantomima es cuando te expresas con la cara. Pantomima significa que no te comunicas con palabras, sino que muestras tus sentimientos con el rostro. Puedes expresar muchos sentimientos con la cara. Puedes parecer enfadado, contento, nervioso, triste o mostrar otros sentimientos.

Peer (Compañero)

Un compañero es una persona que comparte contigo situaciones similares. Un compañero es una persona como tú. Un compañero comprende cómo te sientes. Un compañero pasa por situaciones similares a las tuyas. Un compañero no tiene que ser un amigo o un miembro de tu familia. Para las personas con discapacidades intelectuales, los compañeros son otras personas con discapacidades intelectuales.

Peer Support (Ayuda de compañeros)

La ayuda de compañeros es obtener apoyo de personas en las que puedes confiar, conseguir ayuda de personas que puedes comprender.

Trata acerca del apoyo por parte de personas con discapacidades intelectuales que comparten experiencias comunes contigo.
La ayuda de compañeros es acerca de ser incluido en tu comunidad.
Trata de conseguir apoyo de personas como tú.
La ayuda de compañeros es, en definitiva, acerca de personas que se ayudan mutuamente.

Person-centred approach (Enfoque centrado en las personas)

Todo lo que hacemos tiene que ver con preocuparse de las necesidades de la persona.

Planning tool (Herramienta de planificación)

Una herramienta es una cosa que puedes usar para crear algo.
Una herramienta de planificación significa un objeto o idea útil que puede ayudarte a planificar una actividad o un acontecimiento.
Cuando planificas una actividad o acontecimiento, piensas en cómo debería suceder.
Planeas los detalles con una herramienta de planificación.

Private (Privado)

Privado es algo que es solo para ti y para nadie más.
Si una información es privada, tú eres el único que debería conocerla.
Si algo no es privado, es público.
Público es para todo el mundo, privado es solo para ti.

Privacy (Privacidad)

Privacidad significa que puedes ser tú mismo y no con los demás.
Otras personas no prestan atención a lo que estás haciendo.

R

Raise awareness about rights (Concienciar sobre los derechos)

Significa permitir a las personas conocer mejor los derechos humanos.
Los derechos son las cosas que puedes hacer en la sociedad.
Es importante que la gente sepa cuáles son sus derechos.

Role (Papel)

Un papel es lo que tú deberías hacer en ciertas situaciones.
Papel significa lo que otras personas esperan de ti,
cómo deberías comportarte y qué deberías hacer.

Key roles (Papeles clave)

Estos son los papeles más importantes.

Los papeles clave ayudan realmente a otras personas en ciertas situaciones.

Social role (Papel social)

Tenemos papeles diferentes en la comunidad o en la sociedad.

Un papel social puede ser cualquier cosa que hagas
en casa, en el trabajo o durante tu tiempo libre.

Cuando tenemos un papel social,

la gente espera que actuemos de un cierto modo.

Si tu trabajo es jardinero, la gente espera que
cuides las plantas.

Si eres hermana de alguien, la gente espera
que seas agradable con tu hermano.

Role play (Representar papeles)

Una representación de papeles o "role play" es un ejercicio.

En una representación de papeles, actúas como si fueras otra
persona.

Tienes que imaginarte que eres otro y

hacer lo que esta persona hace normalmente.

S

Skill (Habilidad, destreza)

Una habilidad es la capacidad de hacer algo bien.

Si tienes la habilidad de hacer algo,
eres realmente bueno en eso.

Hay muchas habilidades diferentes.

Si tienes la habilidad de cocinar, puedes hacer platos sabrosos.

Si tienes la habilidad de pintar, puedes pintar bonitas imágenes.

Peer to peer skills (Destrezas entre compañeros)

Las destrezas entre compañeros tratan acerca de cómo puedes comunicarte con una o más personas.
También es sobre reaccionar a lo que alguien ha dicho o ha hecho.
Trata sobre aprender cómo trabajar con otras personas.

Habilidades o destrezas inclusivas

Las habilidades inclusivas son acerca del pensamiento centrado en las personas y en la inclusión.
Pensamiento centrado en las personas significa que todo lo que hacemos tiene que ver con preocuparse por las necesidades de la persona.
Las habilidades inclusivas te permiten ser un ciudadano importante en tu comunidad.
Es acerca de aprender **valores inclusivos** que ayudan a tener una vida de buena calidad.

Practical skills (Destrezas prácticas)

Destrezas prácticas significa que puedes ayudar a otros contándoles tus experiencias.
Las experiencias pueden ser de diferentes áreas de tu vida.
Trata acerca de identificarte con tus propias experiencias y las de otras personas y cómo usarlas cuando das apoyo a alguien.



Inclusion Europe



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



www.peer-support.eu