

Objetivo:

Ayudar a las personas a tomar en consideración una amplia serie de factores que afectan su vida, a priorizar sus necesidades y fijar metas concretas

Uso previsto:

Las tarjetas para las metas son una herramienta fácil de usar que ayuda a las familias o cada persona a analizar los problemas y determinar cuáles son sus metas más importantes

Público:

- Trabajadores sociales de la familia: para ayudar a personas o familias a identificar sus propias metas

Resultados:

- Es más probable que las personas o familias se esfuercen por resolver las dificultades, ya que se empeñaron en identificarlas
- Los trabajadores sociales son más capaces de ayudar a prestar apoyo a que las personas y familias logren sus metas

Contexto:

Muchas personas no tienen una idea clara de lo que quieren lograr. Esta herramienta sencilla está concebida para entretener e informar, brindando a individuos o familias una manera distinta de pensar sobre los asuntos que afectan su vida.

Evaluar y fijar metas son partes integrales de la mayoría de los programas que trabajan con individuos o familias. Para muchas personas, identificar las metas es algo difícil. Esta herramienta, que es fácil de usar, brinda un proceso estructurado de identificar metas concretas y seleccionar algunas para trabajar en ellas. El individuo, la familia o el trabajador social deberían sentirse libres para añadir metas que no están incluidas en las tarjetas. El simple hecho de identificar las necesidades y fijar metas es en sí motivador; y es de sentido común que cuando las personas fijan sus propias metas, es más probable que las lleven a cabo.

Incluso el acto de dar a una persona las tarjetas para las metas potencia sus facultades. De hecho, comunica que: "Está a cargo de decidir cómo vivir su vida. Es capaz de tomar buenas decisiones. ¡Tengo confianza en usted!". Puesto que el proceso recalca la capacidad de la persona en lugar de la pericia del trabajador social, expresa el mensaje de que la persona puede hacer cambios y se le reconocerá por dichos cambios. La motivación y confianza tienden a aumentar cuando se sabe que

otra persona cree en su propia capacidad.

Las tarjetas para las metas contienen cientos de factores que afectan la salud y el bienestar. Cuando las personas los leen sistemáticamente, les permite pensar sobre una amplia variedad de temas que pueden afectar su vida.

Esto puede ser especialmente útil durante las crisis, que es cuando las personas tienden a enfocarse exclusivamente en un problema o dos, sin considerar "la perspectiva global". También ayuda a que las personas descubran cómo es que factores aparentemente no relacionados están conectados, en otras palabras, les ayuda a pensar de forma holística sobre su vida.

Con estas tarjetas, las personas identifican y priorizan los factores sobre los que desean trabajar para cambiar su vida y establecer metas concretas y significativas. El proceso comienza con metas pequeñas, muchas de las cuales se pueden lograr fácilmente para llegar al éxito, lo cual mejorará su confianza en sí mismos y los motivará para hacer otros cambios.

Las tarjetas para las metas ayudan a que las personas:

- vean de forma global los factores que afectan su vida
- identifiquen y prioricen sus necesidades
- fijen metas concretas y trabajen hacia ellas

El proceso

Dé a cada persona una serie de cartas y explique cuáles representan áreas importantes de la vida, con metas concretas en cada una. Pida a la persona que se tome un tiempo para mirar cada tarjeta y anote cualquier punto que necesite atención o que le gustaría cambiar. Dígale que puede seleccionar tantos puntos o datos como desee de una tarjeta y ninguno de los demás. Si ve que la persona selecciona muchos temas, pídale que elija los que tendrán más impacto o los que quiera cambiar en un futuro cercano. Permita que añada cualquier otra meta que no figure en las tarjetas.

Después, pida a la persona que seleccione las cuatro o cinco metas más importantes de la lista y que las ponga en orden de importancia.



SUGERENCIAS:

- Si trabaja con varios miembros de la familia, pídale que identifiquen menos metas o discutan las metas “familiares” prioritarias.
- El lenguaje es importante—“Seleccione las cosas que le gustaría cambiar”, faculta a la persona, mientras que:
“Elija sus problemas más grandes” no la faculta.
- Si la persona tiene dificultad para enfocarse sobre lo que es más importante, hágale preguntas para facilitar el proceso.

Después del proceso de seleccionar y ordenar las metas, el rol del trabajador social consiste en alentar, apoyar, proveer recursos y evaluar el progreso. Igualmente, puede ser útil dividir metas individuales en pasos fáciles de lograr y una fecha límite para así hacerlo. Repasen la lista de metas de vez en cuando para evaluar el avance de las mismas. Si la situación se deteriora, el trabajador social puede ayudar a identificar otras metas. Si todas las metas se han alcanzado, el trabajador debería reconocer el progreso alcanzado y pedirle a la persona si está lista para asumir otras metas

ABUSO DE SUSTANCIAS

(Tarjeta 1)

QUISIERA:

Prevenir el acceso a bebidas alcohólicas

Controlar el consumo de vino

Controlar el consumo de cerveza

Ayudar a que los niños no tomen(alcohol)

Controlar el consumo de licor

Encargarme de los problemas de salud

Cumplir los requisitos legales

Dejar de tomar

Mejorar las relaciones dañadas por la bebida

Hacer amistades con quienes no beben

Otro:

ABUSO DE SUSTANCIAS

(Tarjeta 2)

QUISIERA:

Mantenerme libre de drogas

Obtener ayuda médica

Cumplir con las órdenes judiciales

Dejar de usar drogas

Prevenir el acceso de comprar drogas

Reducir el consumo de drogas

Aprender maneras de vivir libres de drogas

Hacer amistades con quienes no usan drogas

Otro:

SALUD: PROBLEMAS FÍSICOS/PREOCUPACIONES

QUISIERA:

Reducir los dolores de cabeza

Reducir los dolores de espalda

Reducir los dolores de estómago

Reducir los accidentes

Reducir las lesiones

Alcanzar el peso deseado

Practicar sexo seguro

Hacer suficiente ejercicio

Sobrellevar las alergias

Controlar la hipertensión sanguínea

Reducir el consumo de alcohol

Protegerme contra el SIDA

Aumentar la energía

Hacer una prueba del embarazo

Obtener control de la natalidad

Reducir el dolor

Reducir el consumo de drogas

Reducir el consumo de tabaco

Abordar problemas físicos que se relacionan con: el corazón, sistema digestivo, la piel, ojos, oído, músculos, huesos, otra área

Otro:

ATENCIÓN A LA SALUD

QUISIERA:

| | |
|--|---|
| Obtener cobertura de seguro | Programar cuidado rutinario |
| Ponerme vacunas | Obtener cuidado para las urgencias |
| Someterme a un examen físico | Someterme a un examen ginecológico |
| Obtener cuidado prenatal | Encontrar un médico habitual |
| Obtener cuidado infantil | Tener acceso a los hospitales |
| Conseguir ayuda con los costos médicos | Conseguir ayuda para un problema médico de mucha duración |
| Tener acceso a consejería/atención de salud mental | Dejar de vomitar |
| Superar trastornos alimenticios | Prevenir las enfermedades |

ESTADOS DE ÁNIMO

QUISIERA:

| | | |
|-------------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| Controlar mi furia | Reducir la frustración | Reducir la ansiedad |
| Experimentar alegría | Disminuir la soledad | Empezar a sentir emociones |
| Sentirme más feliz | Sentir menos confusión | Relajarme |
| Mostrar cariño | Sentir que me quieren | Experimentar entusiasmos |
| Sentir que me necesitan | Sentir que valgo la pena | Sentir menos agobio |
| Mantener la calma | Desarrollar el valor | Controlar cambios de estado de ánimo |
| Sentir menos temor | Ser cariñoso(a) | Hablar sobre los sentimientos |
| Ser menos celoso(a) | Sentir más seguridad | Sentir menos depresión |
| Sentirme menos culpable | Sentir esperanza | Desarrollar confianza en mí mismo(a) |

PROBLEMAS CON LOS SERVICIOS DE PROTECCIÓN DE MENORES

(Tarjeta 1)

QUISIERA:

| | |
|---|------------------------------|
| Controlar el consumo del alcohol | Evitar las lesiones |
| Supervisar a los niños | Dejar de huir |
| Reducir las peleas | Mejorar mi comportamiento |
| Controlar el consumo de drogas | Encontrar niñeras confiables |
| Prevenir el fracaso en el desarrollo | Garantizar la seguridad |
| Mejorar mis habilidades como padre o madre | |
| Cumplir con las órdenes judiciales | |
| Reducir los informes a los Servicios de Protección de Menores | |

PROBLEMAS CON LOS SERVICIOS DE PROTECCIÓN DE MENORES

(Tarjeta 2)

QUISIERA:

Que los niños vayan a la escuela con regularidad
Recoger a los niños del cuidado adoptivo temporal a casa
Que los niños no tengan que ir al cuidado adoptivo
Tener claro lo que es el maltrato
Prepararme para las vistas sobre la protección de menores
Tener claro lo que es el descuido
Saber cuándo y cómo intervenir
Proveer ropa
Proveer alimentos de forma regular
Otro:

ESCUELA (NIÑOS)

ME GUSTARÍA AYUDAR A MI HIJO O HIJA A:

| | | |
|---|--|----------------------------------|
| Llevarse bien con sus maestros | Mejorar sus notas/calificaciones | Reducir las peleas |
| Obtener materiales escolares | Comportarse bien | Hacer frente a la hiperactividad |
| Participar en los deportes | Aprender habilidades de estudio | Aprender a leer |
| Regresar a la escuela | Hacer frente a las discapacidades de aprendizaje | |
| Participar en actividades extracurriculares | Obtener un maestro/tutor particular | |

QUISIERA:

| | |
|--|----------------------------------|
| Investigar la enseñanza en casa | Investigar escuelas alternativas |
| Participar en las actividades escolares de mis hijos | Otro: |

RELACIONES

QUISIERA:

| | | |
|---|--|--|
| Identificar valores compartidos familia | Encontrar intereses comunes | Pasar tiempo de calidad con mi familia |
| Pasar tiempo con amistades | Encontrar una buena pareja | Mejorar mis habilidades sociales |
| Desarrollar amistades verdaderas | Reconstruir las relaciones | Crear un matrimonio feliz |
| Llevarme bien en el trabajo | Llevarme bien en la escuela | Llevarme bien con los vecinos |
| Cooperar unos con otros | Desarrollar capacidad para resolver los problemas | |
| Encontrar a alguien en quien poder contar | Mejorar mis habilidades de comunicación | |
| Encontrar a alguien con quien hablar sobre lo que me preocupa | Encontrar a alguien que acepte a mis hijos, sin importar cómo se comportan | |
| Empezar o continuar con tradiciones familiares | Fomentar buenas relaciones con mis parientes | |
| Otro: | | |

TAREAS DOMÉSTICAS

QUISIERA:

| | |
|---|---|
| Pagar facturas | Guardar los productos de limpieza con seguridad |
| Obtener ayuda con las compras | Lavar el auto |
| Guardar los juguetes | Limpiar el jardín |
| Obtener ayuda para cocinar | Limpiar la cocina |
| Pasar la aspiradora | Sacar la basura |
| Ayudar con el lavado de la ropa | Desarrollar rutinas |
| Limpiar los cuartos de los niños | Limpiar el salón de estar |
| Obtener ayuda con los quehaceres | Limpiar el baño |
| Que los niños ayuden con las tareas del hogar | |
| Otro: | |

CRECIMIENTO Y REALIZACIÓN

QUISIERA:

| | | |
|--|-----------------------------------|-------------------------------|
| Encontrar paz interior | Aclarar valores personales | Volverme activo(a) |
| Sentir esperanza | Tener más estudios | Viajar |
| Planear el futuro | Obtener motivación | Ser organizado(a) |
| Fijar objetivos profesionales | Sentir que pertenezco | Casarme |
| Tener una gran familia | Ser yo mismo(a) | Aprender una habilidad |
| Tener una familia pequeña | Quedarme soltero(a) | Tener una actitud más abierta |
| Aprender a tomar decisiones con sabiduría | Volverme independiente | |
| Desarrollar un sentido de significado en mi vida | Desarrollar una visión del futuro | |
| Poner en práctica mis creencias espirituales | | |

MUEBLES

QUISIERA:

Encontrar o reparar muebles o electrodomésticos, como por ejemplo:

| | |
|---------------------|----------------------|
| Estufa/cocina | Cunas |
| Nevera | Mesas |
| Calentador | Sillas |
| Teléfono | Sofás |
| Lavadora | Tocadores/aparadores |
| Secadora | Camas |
| Fontanería/Plomería | |
| Otro: | |

DINERO/FACTURAS

QUISIERA:

| | |
|--|---|
| Tener ingresos continuos | Liquidar mis deudas |
| Solicitar ayuda del estado | Recibir ayuda con las deudas |
| Obtener dinero para los servicios públicos | Establecer crédito |
| Obtener dinero para el alquiler | Pedir un préstamo |
| Obtener ayuda con las facturas | Atenerme a un presupuesto |
| Tener suficiente dinero para las necesidades básicas | Ahorrar dinero |
| Hacer frente a las agencias de cobro | Encontrar un beneficiario protector |
| Recibir ayuda financiera para los estudios | Tener suficiente dinero para otros gastos |
| Aprender a negociar con los acreedores | |
| Otro: | |

ASUNTOS LEGALES

QUISIERA:

| | |
|--|-----------------------------------|
| Acudir a la corte/tribunal | Declararme en quiebra |
| Hacer frente a demandas | Divorciarme |
| Evitar o protegerme de las amenazas | Retener u obtener custodia |
| Hacer frente a los cobradores de deudas | Cobrar pensión alimenticia |
| Aprender acerca de los litigios de paternidad | Aprender acerca de la adopción |
| Aprender acerca de la detención de menores | Obtener una orden de protección |
| Aprender acerca de programas de desviación jurídica | Completar servicio a la comunidad |
| Encontrar servicios legales | Prevenir el desalojo |
| Investigar programas de consejería | |
| Obtener protección contra una persona violenta o abusiva | |
| Cumplir con las órdenes judiciales o de libertad condicional | |
| Otro: | |

ROPA

QUISIERA:

Encontrar una lavandería

Decidir sobre ropa adecuada

Conseguir ropa para el trabajo

Conseguir ropa para los niños

Obtener abrigo

Obtener zapatos

Tener ropa de moda

Encontrar ropa que me haga sentir bien

Otro:

CUIDADO DENTAL

QUISIERA:

Programar chequeos

Eliminar el dolor de muelas

Disminuir los dolores de cabeza

Disminuir la rigidez en el cuello

Aprender a cuidar los dientes

Empastar las caries

Comprar pasta y cepillos dentales

Obtener frenillos

Otro:

APARIENCIA

QUISIERA:

Mejorar mi piel

Comprar ropa

Mejorar mi cabello

Cuidar la ropa

Alcanzar el peso ideal

Mejorar la imagen

Arreglarme los dientes

Tomar tiempo para el aseo

Fortalecer músculos

Mejorar la higiene

Aprender a usar maquillaje

Aprender peluquería

Otro:

RECREACIÓN Y EJERCICIO

QUISIERA:

Encontrar un pasatiempo

Pasar tiempo con mis amigos

Encontrar instalaciones recreativas

Conseguir equipo

Hacer amigos

Unirme a un equipo

Ser más fuerte

Jugar con niños

Prevenir lesiones

Jugar juegos/deportes

Hacer ejercicios aeróbicos

Trabajar en el jardín

Dibujar

Levantar pesas

Cuidar lesiones

Conseguir ropa adecuada

Encontrar tiempo para hacer ejercicio

Aumentar la resistencia

Programar tiempo familiar agradable

Tomar clases

Participar en actividades como: pescar, leer, nadar, correr, andar, dar caminatas, patinar, remar, leer, jugar al baloncesto, al balonmano

RUTINAS COTIDIANAS

QUISIERA:

Mantenerme al día con las tareas del hogar

Mantenerme al día con los compromisos

Dormir lo suficiente

Encontrar tiempo para hacer ejercicio

Programar tiempo para la diversión

Pasar tiempo con mi pareja

Tener tiempo para relajarme

Pasar tiempo con cada niño

Tener tiempo para mí

Preparar comidas con regularidad

Completar las tareas del hogar

Mantenerme al día con el lavado de la ropa

Pasar tiempo con la familia

Establecer rutinas para el aseo

Pasar tiempo con mis amigos

Hacer citas y acudir a ellas

Mantenerme al día con la correspondencia

Aprender que está bien decir que “no”

Otro:

SEXUALIDAD

QUISIERA:

Prevenir el SIDA

Obtener un método fiable de control de la natalidad

Investigar la identidad sexual

Encontrar una pareja

Abandonar a una pareja abusiva

Mejorar mi vida sexual

Educar a mis hijos sobre el sexo

Protegerme contra el abuso sexual

Prevenir las enfermedades de transmisión sexual

Obtener cuidado prenatal

Hacer frente a un embarazo indeseado

Encontrar el mejor método de control de la natalidad

Obtener tratamiento para una enfermedad de transmisión sexual

Otro:

TRAUMA O ABUSO EN EL PASADO

DESEO RECUPERARME CONCRETAMENTE DE TRAUMAS O ABUSOS PASADOS, CONCRETAMENTE:

Abuso sexual

Violación

Guerra

Abuso físico

Incesto

Suicidio

Pérdida de un ser querido

Aborto

Aborto involuntario

Violencia doméstica

Muerte de un niño

Crimen

Pérdida del hogar

Incendio o explosiones

Divorcio

Pérdida del empleo

Desastres naturales

Abuso emocional

Pérdida de un niño al cuidado adoptivo temporal

Pérdida de un amigo íntimo

Otro:

CONDUCTA DEL NIÑO O ADOLESCENTE

ME GUSTARÍA AYUDAR A MI HIJO O HIJA A:

| | | |
|--|---|-------------------------------|
| Encontrar trabajo | Asistir a la escuela | Mantenerse seguro |
| Mentir menos | Aprender a respetar | Discutir menos |
| Robar menos | Ir al baño (no usar más pañales) | |
| Gritar menos | Ayudar con los quehaceres | Cuidar sus posesiones |
| Mejorar sus notas/calificaciones | | |
| Obedecer las reglas del hogar | Usar menos palabrotas | Aprender a ser responsable |
| Aprender habilidades sociales | Llevarse con sus compañeros | Llevarse bien con los adultos |
| Aprender a implementar valores de la familia | Evitar o dejar de beber alcohol | |
| | Aprender a estar en desacuerdo | |
| Hacer frente a la hiperactividad | Evitar las drogas o deje de consumirlas | |
| Aprender a manejar dinero | Aprender sobre prácticas sexuales más seguras | |
| Dejar de fumar o evitar hacerlo | Evitar o dejar de huir | Contestar menos |
| Otro: | | |

TRANSPORTE

QUISIERA:

| | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| Reparar el auto | Comprar un auto | Usar un asiento de seguridad |
| Conseguir un pase para el autobús | Usar el autobús | Aprender a conducir |
| Usar el servicio de taxis | Caminar | Usar el ferry o trasbordador |
| Usar el tren | Ir en coche compartido | Conseguir un cochecito/carriola |
| Conseguir un cargador de bebés | Ir de aventón | Comprar una motocicleta |
| Obtener un permiso de conducir | Usar el metro/subterráneo | Reparar los frenos |
| Usar un barco/bote | Usar los chalecos salvavidas | Usar la bicicleta |
| Viajar en auto con amigos o parientes | Usar los cinturones de seguridad | |
| Otro: | | |

DESCANSO Y RELAJACIÓN

QUISIERA:

| | |
|---------------------------------|--|
| Tener suficiente privacidad | Dormir lo suficiente |
| Hacer suficiente ejercicio | Encontrar tiempo para descansar |
| Conseguir ropa de cama | Preocuparme menos |
| Reducir las interrupciones | Tener paz y silencio |
| Conseguir una cama cómoda | Tener mi propio espacio |
| Reducir el dolor | Programar más tiempo para mí |
| Aprender técnicas de relajación | Obtener ayuda con las tareas del hogar |
| Otro: | |

COMIDA

QUISIERA:

| | |
|----------------------------------|--|
| Usar los bancos de alimentos | Comprar con sabiduría |
| Obtener ayuda para cocinar | Obtener cupones para alimentos |
| Sobrellevar las alergias | Obtener comida para mascotas |
| Planear comidas apetitosas | Seguir una dieta saludable |
| Alcanzar un peso saludable | Aprender a cocinar |
| Aprender sobre la nutrición | Obtener suficiente alimento saludable |
| Aprender a seguir un presupuesto | Inscribirme para las comidas escolares |

Encontrar tiendas de descuentos para hacer rendir el dinero

Otro:

EDUCACIÓN PARA ADULTOS

QUISIERA:

| | |
|--|--|
| Obtener educación/estudios | Obtener un diploma de la secundaria |
| Recibir capacitación laboral | Obtener el G.E.D (equivalencia al diploma de secundaria) |
| Mejorar mis habilidades de lectura | Asistir a clases para padres sobre la crianza de niños |
| Asistir a clases para el control de la ira | Encontrar tiempo y dinero para asistir |

Asistir a clases de educación en la comunidad como diversión

Otro:

CUIDADO INFANTIL

QUISIERA:

| | |
|---|---|
| Encontrar cuidado infantil después del horario escolar | |
| Formar una cooperativa para el cuidado infantil | |
| Conseguir una guardería adonde llevar los niños sin previa cita | |
| Encontrar cuidado infantil en los fines de semana | Encontrar cuidado infantil por la noche |
| Obtener ayuda para pagar el cuidado infantil | |
| Pedir a parientes o amigos que me cuiden a los niños | Aprender sobre el desarrollo infantil |
| Aprender a evaluar a los cuidadores para verificar la seguridad | Encontrar cuidado infantil cercano |
| Obtener transporte fiable hacia y desde el cuidado infantil | Encontrar cuidado infantil asequible |

Otro:

Plantilla recortable

