Council for Intellectual Disability

Mis Cartas de Salud (My Health Cards)

Cartas de conversación para hablar sobre su salud

CID trabaja en las tierras Gadigal y Wiradjuri, y muchas otras tierras en NSW.

Mostramos nuestro respeto a todos los Pueblos de las Primeras Naciones (First Nations).
Podemos aprender muchas cosas juntos.

Los Pueblos de las Primeras Naciones deben tener presente que estas cartas pueden tener imágenes de personas que han muerto.

Cómo usar estas cartas para personas con discapacidad intelectual

Cómo usar estas cartas para personas con discapacidad intelectual

Mis Cartas de Salud son para personas con discapacidad intelectual.

Estas cartas lo ayudan a

- Hablar con personal de la salud
- Prepararse para citas de salud.

Cómo usar estas cartas para personas con discapacidad intelectual

Cómo usar estas cartas para personas con discapacidad intelectual

Puede usar estas cartas para hablar sobre

- Las cosas que le gustan
- Su salud física
- Cosas que podrían hacerlo sentir estresado o enfermo.

Cómo usar estas cartas para personal de la salud

Acerca de estas cartas

Mis Cartas de Salud ayudan a los profesionales de la salud a comunicarse con adultos con discapacidad intelectual de manera más inclusiva.

Cualquier profesional de la salud puede usarlas. Por ejemplo, médicos de cabecera, otros especialistas, psicólogos, terapeutas del habla, terapeutas ocupacionales, fisioterapeutas, trabajadores sociales etc.

Cómo usar estas cartas para personas de apoyo

Acerca de estas cartas

Estas cartas pueden ayudar a los familiares y personal de apoyo a tener conversaciones sobre la salud con la persona con discapacidad intelectual.

Mis Cartas de Salud empoderan a los adultos con discapacidad intelectual a crear conexiones con su personal de la salud, hablar sobre temas que podrían ser estresantes o difíciles de abordar, y prepararse para las citas de salud.

Parte 1 **Iniciadores de Conexión**

8 cartas

Parte 2 **Salud Física**

6 cartas

Parte 3 **Salud Mental**

9 cartas

Hay 23 cartas.

No tiene que usar todas las cartas.

Puede usar las cartas que le gustan.

Use una carta a la vez.

Iniciadores de Conexión

Cómo usar estas cartas

Use estas cartas para hablar sobre sí para que los demás puedan conocerlo.

Las cartas pueden ayudarlo a hablar de las cosas que le importan.

Conectarse con las personas es importante para su salud.

¿Qué son algunas cosas que te gusta hacer?

Dame la vuelta

Este es un ejemplo.

A Rowena le gusta escuchar música.

¿Qué son algunas cosas que te gusta hacer?

¿Qué son algunas cosas que haces bien?

Dame la vuelta

Este es un ejemplo.

Minh pinta bien.

¿Qué son algunas cosas que haces bien?

¿Qué es la cosa más importante sobre tu salud hoy?

Dame la vuelta

Este es un ejemplo.

Hoy una dieta saludable es muy importante para la salud de María.

¿Qué es la cosa más importante sobre tu salud hoy?

¿Cómo quieres ser saludable?

Dame la vuelta

Este es un ejemplo.

Jorge quiere salir a caminar con un amigo todos los días.

¿Cómo quieres ser saludable?

Si fueras un animal ¿qué animal serías?

Dame la vuelta

Este es un ejemplo.

Minh dice que es un perrito porque es muy amigable.

Si fueras un animal ¿qué animal serías?

¿Tienes personas que te ayudan a mantenerte saludable?

Dame la vuelta

Este es un ejemplo.

Daniel dice que su mamá lo ayuda cuando cocina comidas saludables.

¿Tienes personas que te ayudan a mantenerte saludable?

¿Tienes personas que te ayudan a sentirte seguro?

Dame la vuelta

Este es un ejemplo.

Valentina dice que su familia la ayuda a sentirse segura cuando la escuchan.

¿Tienes personas que te ayudan a sentirte seguro?

¿Cómo te mantienes conectado con las personas cercanas?

Dame la vuelta

Este es un ejemplo.

Brad habla con su amigo por teléfono todos los martes.

¿Cómo te mantienes conectado con las personas cercanas?

Salud Física

Cómo usar estas cartas

Use estas cartas para hablar sobre su salud física.

Es importante para su salud que piense sobre la comida que come y actividades que hace.

Estas cartas pueden ayudarlo a hablar sobre las actividades que le gustan y lo que le gustaría comenzar a hacer.

¿Cuál es tu actividad de salud favorita?

Dame la vuelta

Este es un ejemplo.

A Patricia le gusta boxear.

¿Cuál es tu actividad de salud favorita?

¿Cuál es tu comida saludable favorita?

Dame la vuelta

Este es un ejemplo.

A Amy le gusta cenar sushi todos los viernes.

¿Cuál es tu comida saludable favorita?

¿Dónde te sientes saludable en tu cuerpo?

Dame la vuelta

Este es un ejemplo.

Las piernas de Rowena la hacen sentir saludable cuando ella corre.

¿Dónde te sientes saludable en tu cuerpo?

¿Qué cosas hacen que tu cuerpo se sienta bien?

Dame la vuelta

Este es un ejemplo.

Charlie se siente bien cuando tiene un momento de tranquilidad para relajarse.

¿Qué cosas hacen que tu cuerpo se sienta bien?

¿Qué cosas haces que te hacen sentir menos saludable?

Dame la vuelta

Este es un ejemplo.

A Jorge le duele la cabeza cuando ve televisión por mucho tiempo.

¿Qué cosas haces que te hacen sentir menos saludable?

¿Qué haces para mantenerte saludable en el trabajo o la escuela?

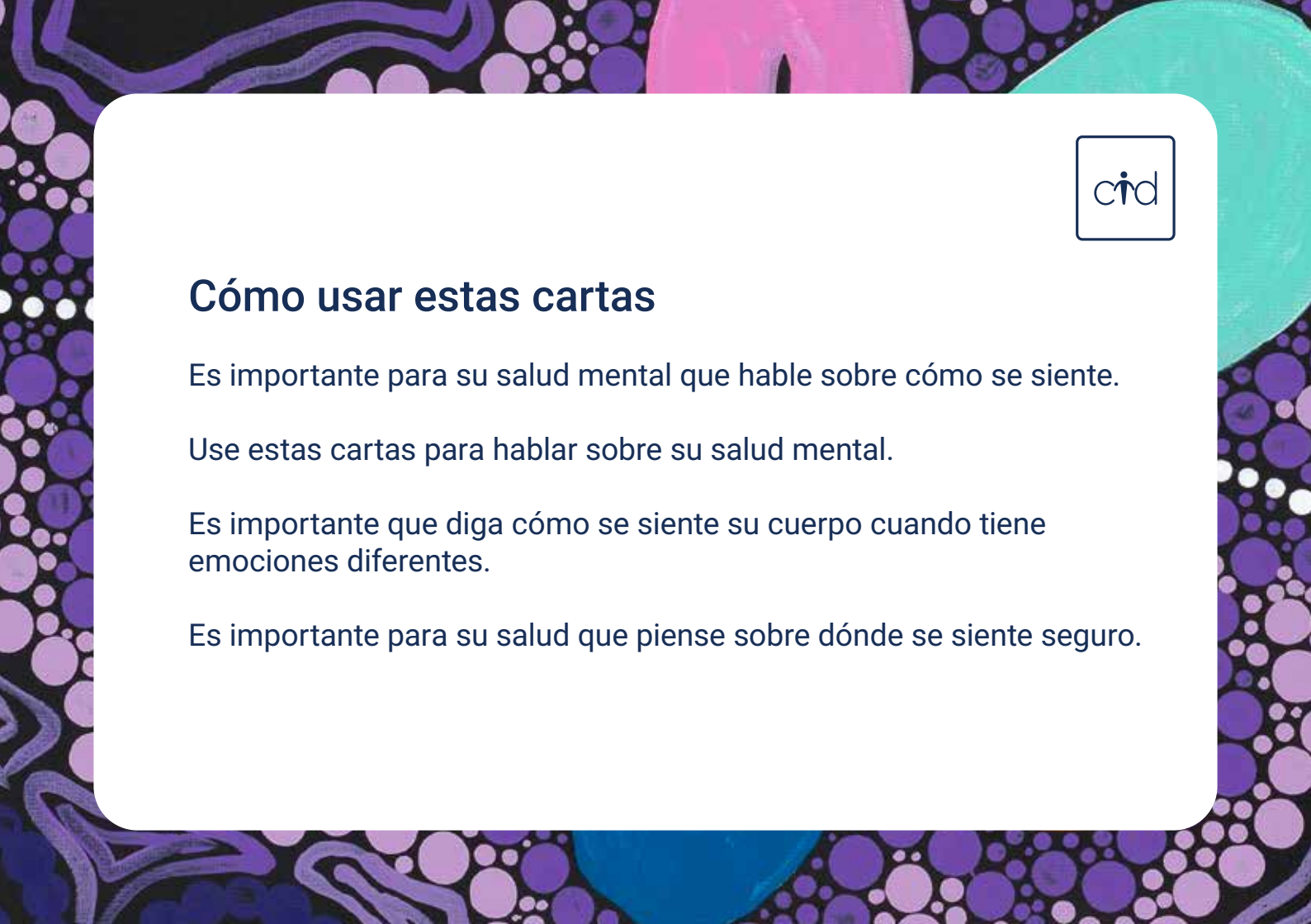
Dame la vuelta

Este es un ejemplo.

En el trabajo William y su equipo salen a caminar durante el almuerzo.

¿Qué haces para mantenerte saludable en el trabajo o la escuela?

Salud mental



Cómo usar estas cartas

Es importante para su salud mental que hable sobre cómo se siente.

Use estas cartas para hablar sobre su salud mental.

Es importante que diga cómo se siente su cuerpo cuando tiene emociones diferentes.

Es importante para su salud que piense sobre dónde se siente seguro.

¿Qué hace que tu mente se sienta bien?

Dame la vuelta

Este es un ejemplo.

La mente de Jon se siente bien cuando va a la biblioteca a leer libros.

¿Qué hace que tu mente se sienta bien?

¿Qué hace que tu mente se sienta mal?

Dame la vuelta

Este es un ejemplo.

La mente de Jorge se siente mal cuando pasa demasiado tiempo solo.

¿Qué hace que tu mente se sienta mal?

¿Qué actividad te ayuda a permanecer calmado?

Dame la vuelta

Este es un ejemplo.

Cuando Danielle se siente estresada respira lentamente para sentirse más tranquila.

¿Qué actividad te ayuda a permanecer calmado?

¿A dónde puedes ir para sentirte seguro?

Dame la vuelta

Este es un ejemplo.

Kaleb se siente seguro cuando va al jardín a oler las hojas de limón.

¿A dónde puedes ir para sentirte seguro?

Piensa en un sentimiento. ¿En qué parte de tu cuerpo lo sientes?

Dame la vuelta

Este es un ejemplo.

- Cuando Philip se emociona, tiene ganas de mover las manos.
- Cuando está enojado, Philip siente que su corazón late más rápido.

Piensa en un sentimiento. ¿En qué parte de tu cuerpo lo sientes?

¿Qué te ayuda a sentirte mejor cuando no estás bien?

Dame la vuelta

Este es un ejemplo.

Charlie dice que se siente mejor cuando habla con personas de confianza como sus amigos o un consejero.

¿Qué te ayuda a sentirte mejor cuando no estás bien?

¿Cómo te sientes cuando pides apoyo para tu salud mental?

Dame la vuelta

Este es un ejemplo.

- A veces Valentina se siente tímida cuando pide ayuda de otros.
- Valentina se siente bien cuando pide apoyo y su personal de apoyo la escucha.

¿Cómo te sientes cuando pides apoyo para tu salud mental?

¿Cuáles son tus esperanzas para una buena vida?

Dame la vuelta

Este es un ejemplo.

Sam tiene la esperanza de contar con apoyo para vivir por su cuenta.

¿Cuáles son tus esperanzas para una buena vida?

¿Cómo apoyan tu salud mental en el trabajo o escuela?

Dame la vuelta

Este es un ejemplo.

El sitio de trabajo de Danielle tiene consejería gratuita si la necesita.

¿Cómo apoyan tu salud mental en el trabajo o escuela?

Obras de arte Yindyamarra

Meleisa Cox hizo el arte en estas cartas.

Meleisa es una artista de Primeras Naciones del Pueblo Wiradjuri en Bathurst, NSW.

Ella aprendió a pintar para apoyar su salud mental y conectarse con su cultura aborigen.

La obra de arte se refiere a **Yindyamarra**.

Yindyamarra es una palabra Wiradjuri que significa “respeto”. Muestra nuestra conexión con todos quienes nos apoyan.

El Consejo para la Discapacidad Intelectual (Council for Intellectual Disability) hizo estas cartas en 2023. CID como abreviatura. Las hicimos junto con personas con discapacidad intelectual y personal de la salud.

Recibimos dinero del Gobierno de Australia para hacer estas cartas. El dinero es parte de un programa llamado Vínculos de Información y Desarrollo de Capacidades (Information Linkages and Capacity Building).

Si desea usar cualquiera de los dibujos en estas cartas necesita pedírselo a CID. Puede contactar a CID en **health@cid.org.au**