

Ejercicio 7.3. Mi plan para mantenerme en contacto o volver a contactar con familiares y amigos



Este ejercicio está diseñado para ayudar a los AAWID a pensar en formas alternativas de mantenerse en contacto o volver a contactar con familiares y amigos.

Este ejercicio consta de una sola actividad y se basa en las actividades de los ejercicios 7.1 y 7.2.

En el ejercicio 7.1 - Anexo 2, los participantes tuvieron que hacer un collage sobre familiares y amigos que han sido importantes para ellos durante su vida. También tenían que decidir con que personas deseaban mantener el contacto o volver a contactar.

Pide a los participantes que vuelvan a mirar el collage. Permíteles contar el número de personas con las que desean volver a contactar. Para cada una de estas personas deberán completar el anexo 1 (página siguiente).

Si hay demasiadas personas, pídeles que establezcan prioridades y comienza con las primeras 3 personas.

El anexo 1 (página siguiente) se puede utilizar para elaborar un plan. La unidad 10 tiene como objetivo entrenarlos para usar las redes sociales y/o dispositivos electrónicos.

UNIDAD 7 - Ejercicio 3 - ANEXO 1

Nombre de la persona con la que deseas volver a contactar:

.....

Tipo de relación que tienes con esta persona: 

- Miembro de la familia
- Amigo
- Colega
- Viejo conocido
- Asistente social
- Antiguo vecino
- Otro:

¿Con qué frecuencia deseas ver a esta persona?

- Semanal
- Mensual
- Anual

Si tu **respuesta es semanal**, ¿cuántos días deseas tener contacto con esta persona? (colorea los días)


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------






Si tu **respuesta es mensual**, ¿cuántas veces al mes te gustaría verle o escucharle? (colorea cuántos días)








Si tu **respuesta fue anual**, ¿cuántas veces al año te gustaría verle?



Selecciona los dispositivos que eres capaz de utilizar para ponerte en contacto con esta persona. 

Ordenador/portátil	
Teléfono	
Tablet	
Smartphone	
Carta	





Selecciona los dispositivos que te gustaría usar para ponerte en contacto con esta persona.

Ordenador/portátil	
Teléfono	
Tablet	
Smartphone	
Carta	

¿Cómo puedes comunicarte ahora? 

Correo electrónico 
Carta 
SMS/texto 
Facebook 
Whatsapp 
Face-time/video-chat 
Teléfono 

¿Cómo te gustaría comunicarte con esta persona? 

Correo electrónico 
Carta 
SMS/texto 
Facebook 
Whatsapp 
Face-time/video-chat 
Teléfono 