



UN CUADERNO DE ÚLTIMOS DESEOS Y CONVERSACIÓN

# Mis Deseos, *Por Escrito*

Un lugar guiado y amable para reunir lo que importa  
— para que las personas que amas nunca tengan  
que adivinar.



**Her Parents Help**

HER MIDLIFE WELLNESS

ESTE CUADERNO PERTENECE A

---



EMPIEZA AQUÍ

# Cómo usar este cuaderno

Si tienes esto en tus manos, ya hiciste la parte más difícil — decidiste enfrentar algo que la mayoría de las familias evita hasta que se ven obligadas. **Gracias por ser lo suficientemente valiente para empezar.**

## Para quién es este cuaderno

No hay una sola manera correcta de usarlo. Puedes estar **llenándolo para ti misma** — dejando tus propios deseos por escrito para que tus hijos nunca tengan que adivinar. Puedes estar **sentada junto a tu padre o tu madre**, escribiendo sus respuestas mientras hablan. O puedes estar **entregándoselo a alguien que amas** para que lo complete por su cuenta, a su propio ritmo. Las tres maneras son correctas. A lo largo de estas páginas, "yo" y "mi" simplemente significan *la persona cuyos deseos se están escribiendo* — quienquiera que sea para ti.

Esto no es un examen, y no tienes que terminarlo de una sola vez. Empieza con la sección que se sienta más natural, y regresa a las demás cuando estés lista. Cada respuesta escrita aquí es una cosa menos que una familia tendrá que adivinar en un momento en el que estará de duelo y abrumada.

## Algunas sugerencias amables

**Escribe a lápiz si ayuda.** Los deseos pueden cambiar. Este es un documento vivo — actualízalo a medida que la vida cambia.

**No tienes que saber cada respuesta.** "Todavía no estoy segura" es una respuesta real. Deja espacio y regresa a ella.

**Dile a alguien dónde se guarda esto.** Un cuaderno que nadie puede encontrar no sirve de nada. La Sección 5 te ayuda a anotar exactamente eso.

**Comparte lo que se sienta bien.** Puedes llenarlo en privado, o usarlo para abrir una conversación con las personas que amas. La Sección 7 te da las palabras.



EMPIEZA AQUÍ

# Dónde encaja esto

Piensa en este cuaderno como la **preparación** — el lugar donde te aclaras sobre lo que quieres *antes* de sentarte con los documentos legales o con un profesional. Una vez que tus deseos están escritos aquí, es mucho más fácil hacerlos oficiales:

**Five Wishes** es una directiva anticipada ampliamente reconocida que convierte tus deseos médicos en un documento legalmente válido en la mayoría de los estados (disponible en español). · **Un abogado de derecho de ancianos** puede preparar tu Poder Notarial, testamento o fideicomiso. Encuentra uno en [NAELA.org](https://naela.org). · **The Conversation Project** ([theconversationproject.org](https://theconversationproject.org)) ofrece guías gratuitas para hablar con la familia.

## Antes de empezar, por favor lee

**Por favor lee:** Este cuaderno es una herramienta educativa y de planificación. **No** es un documento legal, un testamento, una directiva anticipada, ni un sustituto del consejo de un abogado, un profesional financiero o un proveedor médico con licencia. Escribir tus deseos aquí no los hace legalmente vinculantes. Para darles fuerza legal, completa los documentos legales apropiados (como Five Wishes, un Poder Notarial Duradero o un testamento) con un profesional calificado en tu estado. Las leyes varían según el estado y cambian con el tiempo. Her Parents Help y Her Midlife Wellness ofrecen este recurso solo para la preparación personal y no son responsables de cómo se use.



LO QUE HAY ADENTRO

# Las ocho partes

Ocho áreas, cada una un peso que puedes soltar una vez que esté escrito. Empieza por donde quieras.

- 1 **Mis Deseos Médicos** ..... Si no pudiera hablar por mí misma
- 2 **Preferencias de Funeral y Entierro** ..... Cómo quiero ser recordada
- 3 **Mis Pertenencias** ..... Quién recibe qué
- 4 **Cuentas y Ubicación de Documentos** ..... Un mapa, no una bóveda
- 5 **Gastos Finales** ..... Para que nadie enfrente una sorpresa
- 6 **Una Carta para Mi Familia** ..... Las palabras más allá de los formularios
- 7 **Cómo Empezar la Conversación** ..... Para mí, o para alguien que amo
- 8 **Próximos Pasos y Recursos** ..... Hacerlo oficial

# Mis Deseos Médicos

La pregunta central detrás de todo esto es simple, aunque las respuestas no lo sean: **Si estuviera gravemente enferma y no pudiera hablar por mí misma, ¿qué querría?** Tus respuestas aquí guían a las personas que te aman — y son la base de una directiva anticipada legal como Five Wishes.

## Si mi corazón se detuviera o dejara de respirar

*Reanimación (RCP) — si querrías que la intentaran.*

- ☐ Querría que intentaran RCP    ☐ No querría RCP (DNR)    ☐ Depende — ver mis notas

## Soporte vital y máquinas

*Ventiladores, sondas de alimentación y otras medidas que sostienen la vida cuando el cuerpo no puede.*

- ☐ Usar todas las medidas para mantenerme viva    ☐ Solo si hay esperanza razonable de recuperación  
☐ Enfocarse en la comodidad, no en prolongar la vida

## Dónde querría estar

- ☐ En casa    ☐ En un hospital    ☐ En cuidados paliativos (hospicio)    ☐ Donde esté mi familia

## Lo que más me importa cerca del final

*¿Estar libre de dolor? ¿Estar lúcida? ¿Estar con la familia? ¿Cuidado espiritual? Dilo con tus propias palabras.*

---

---

---

## Donación de órganos y tejidos

- ☐ Sí, deseo ser donante    ☐ No    ☐ Mi familia puede decidir

**Hazlo oficial:** Estos deseos se reconocen legalmente cuando los anotas en una directiva anticipada. **Five Wishes** se acepta en la mayoría de los estados y está escrito en lenguaje sencillo, disponible en español.

## Preferencias de Funeral y Entierro

Cuando una familia no tiene ninguna guía, decide estas cosas dentro de las 24 a 48 horas de una pérdida — entierro o cremación, qué tipo de servicio, qué lecturas, dónde descansarás. **Adivinar lleva al desacuerdo, y el desacuerdo cae encima del duelo.** Unas pocas respuestas aquí les ahorran todo eso.

### Entierro o cremación

☐ Entierro tradicional ☐ Cremación ☐ Entierro natural / ecológico ☐ Todavía no estoy segura

### El tipo de servicio que querría

☐ Religioso ☐ Secular ☐ Una reunión pequeña ☐ Una celebración de vida  
☐ Sin servicio, por favor

Si las tradiciones religiosas o culturales me importan, son:

### Los detalles que se sentirían como yo

*Música, lecturas, flores, fotos, quién debería hablar, cómo debería vestirse la gente.*

### Dónde me gustaría descansar

*Un cementerio, un lugar ya comprado, cenizas esparcidas en un lugar significativo, guardadas con la familia.*

### Quién querría que estuviera presente

¿Ya hiciste arreglos con una funeraria, o pagaste un plan por adelantado? Anótalo aquí para que tu familia lo encuentre:

## Mis Pertenencias

Algunas de las heridas familiares más profundas no son sobre dinero — son sobre el anillo, la fotografía, la silla donde alguien siempre se sentaba. Estos deseos **desaparecen si no se escriben**. Nombrarlos ahora es un regalo de paz.

**Una nota:** Esta página registra tus *deseos*. Para artículos de verdadero valor financiero o legal, nómbralos también en tu testamento — el testamento es lo que tiene fuerza legal. Esta página ayuda a tu familia a honrar el significado detrás de las cosas.

### Artículos específicos para personas específicas

El artículo

Debe ir a

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

### La historia detrás de algunos de ellos

*A veces el por qué importa más que el qué. Una frase aquí puede significarlo todo para quien lo recibe.*

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

## Cuentas y Ubicación de Documentos

Esto es un **mapa, no una bóveda**. Estás anotando *dónde* están las cosas y *a quién* contactar — no contraseñas a la vista. La meta: cuando llegue el momento, nadie tenga que desarmar la casa buscando.

**La seguridad primero:** No escribas números de cuenta completos, PINs ni contraseñas en esta página. En cambio, anota dónde se guardan (un administrador de contraseñas, un sobre sellado, una caja fuerte). Guarda este cuaderno en un lugar seguro.

### Documentos clave — y dónde viven

#### Documento

- ☐ Testamento
- ☐ Fideicomiso
- ☐ Poder Notarial (financiero)
- ☐ Poder Notarial (médico)
- ☐ Directiva anticipada / Five Wishes
- ☐ Pólizas de seguro
- ☐ Escritura / registros de propiedad
- ☐ Acta de nacimiento / tarjeta de SS

#### Ubicación

---

---

---

---

---

---

---

---

### Cuentas que existen (dónde, no los números)

*Banco, jubilación, inversiones, pensión, Seguro Social. Solo la institución y aproximadamente qué hay.*

---

---

---

### Personas a contactar

*Abogado, asesor financiero, agente de seguros, contador.*

---

---

### Dónde se guardan mis contraseñas

*El lugar, no las contraseñas mismas.*

---

---

## Gastos Finales

Aquí hay un número que la mayoría de las personas nunca escucha hasta que es demasiado tarde: el funeral promedio, con todo contado, cuesta **más de \$12,000** — y ni Medicare ni el seguro de salud regular cubren un solo dólar. Sin un plan, esa cuenta cae sobre la familia, frecuentemente dentro de 48 horas. Esta página es cómo te aseguras de que no tome a nadie por sorpresa.

### ¿He apartado algo para esto?

- ☐ Seguro de gastos finales / de entierro    ☐ Plan funerario prepagado    ☐ Ahorros apartados
- ☐ Seguro de vida    ☐ Todavía nada

### Detalles que mi familia necesitaría

Proveedor de la póliza o el plan

El número de póliza / cuenta se guarda en

Contacto / teléfono

**Si todavía estás decidiendo:** Un seguro de gastos finales (de entierro) para una persona sana de 65 años cuesta aproximadamente \$30–\$60 al mes. Si consideras uno, exige: primas niveladas que nunca suban, el beneficio completo desde el primer día (no una espera "gradual" de 2 años), una calificación A- o mejor en [ambest.com](https://www.ambest.com), un período de revisión de 30 días, y — si lo prefieres — soporte en español. Aléjate de las ventas de alta presión y de cualquier cosa que no puedas verificar.

La cremación directa sin servicios suele ser la opción más económica (\$1,500–\$3,000). No hay una elección "correcta" — solo la que es correcta para ti y tu familia. Esta página simplemente deja tu elección en claro.

# Una Carta para Mi Familia

Los formularios se encargan del *qué*. Esta página es para *quién eres* — las cosas que ningún documento puede contener. No tienes que ser escritora. Solo tienes que ser honesta. Dentro de años, esta puede ser la página que más lean.

Algunas ideas, si una página en blanco se siente difícil: *Lo que más agradezco... Lo que espero que recuerden... Lo que quiero que sepan que no siempre dije... Mi esperanza para cada uno de ustedes... Una historia que quiero que se mantenga viva...*

Con cariño,

Fecha

## Cómo Empezar la Conversación

Ya sea que estés pensando estos deseos para ti misma, o esperando abrir la conversación con tu padre o tu madre, la parte más difícil es la primera frase. Cada familia que ha tenido esta conversación — incluso entre lágrimas — dice lo mismo después: **la anticipación fue peor que la conversación**. Si lo llenas para ti misma, estas mismas palabras pueden ayudarte a invitar a tu familia. Si te acercas a un padre, son las que abren la puerta con suavidad.

### Si hablar de esto se siente como "mala suerte" en tu familia

*En muchas familias latinas, inmigrantes y de fe, hablar de la muerte puede sentirse como una falta de respeto — como si estuvieras deseando que llegue el final. La evasión viene del amor. Nómbralo directamente en lugar de rodearlo.*

"Sé que normalmente no hablamos de esto. Sé que se siente extraño. Pero te amo demasiado como para no preguntar. Quiero asegurarme de que te honremos de la manera correcta — y la única forma en que puedo hacerlo es si sé lo que querrías."

### Lo que funciona

- ✓ **Pide permiso primero:** "¿Puedo preguntarte algo que quizás se sienta un poco incómodo?"
- ✓ **Enmárcalo en honrarlos**, no en la muerte.
- ✓ **Menciona a otra familia:** "Después de que falleció la tía Rosa, ninguno sabíamos lo que ella quería, y fue muy difícil. No quiero eso para nosotros."
- ✓ **Un tema a la vez.** No necesitas cubrir todo de una sola vez.

### Lo que no funciona

- × Sacarlo durante una hospitalización o un susto de salud, cuando el miedo ya es alto.
- × Emboscarlos con toda la familia presente a la vez.
- × Cualquier cosa que suene a que esperas que mueran pronto — convierte la charla en consuelo en vez de planificación.

### Notas de mi propia conversación

*Qué se dijo, qué queda pendiente, a qué regresar.*

---

---

---

---

---

## Próximos Pasos y Recursos

Ya hiciste el trabajo valiente y amoroso de escribirlo. Aquí está cómo convertir estos deseos en documentos con fuerza legal — y dónde buscar ayuda.

### Tu lista para hacerlo oficial

- ☐ Completar una **directiva anticipada** (Five Wishes) para mis deseos médicos
- ☐ Establecer un **Poder Notarial Duradero** — financiero y médico
- ☐ Crear o actualizar mi **testamento** (y revisar los beneficiarios designados)
- ☐ Preguntar si un **fideicomiso** encaja con mi situación
- ☐ Decirle a mi persona de confianza **dónde vive este cuaderno**
- ☐ Poner un recordatorio para **revisar esto una vez al año**

### Recursos de confianza

**Five Wishes** — [fivewishes.org](https://www.fivewishes.org) · Una directiva anticipada en lenguaje sencillo, disponible en español, válida en la mayoría de los estados.

**The Conversation Project** — [theconversationproject.org](https://theconversationproject.org) · Guías gratuitas para conversaciones familiares (en español).

**NAELA** — [naela.org](https://naela.org) · Encuentra un abogado calificado de derecho de ancianos.

**Eldercare Locator** — [eldercare.acl.gov](https://eldercare.acl.gov) · 1-800-677-1116 · Ayuda gratuita para encontrar servicios locales (con asistencia en español).

**AM Best** — [ambest.com](https://ambest.com) · Verifica la solidez financiera de cualquier compañía de seguros.

No esperaste a que una crisis te obligara.

Eso ya te hace más valiente que la mayoría. — **LexCyn**, Her Parents Help

**Recordatorio:** Este cuaderno es una herramienta de planificación personal, no un documento legal. Para hacer tus deseos legalmente vinculantes, completa los formularios apropiados con un profesional con licencia en tu estado. Las leyes varían y cambian con el tiempo.