

Poema Yo Soy™

—

Una colaboración entre PMD Alliance y la empresa farmacéutica Supernus con la campaña BE icONic con PD®



PMD Alliance
Parkinson & Movement Disorder Alliance

YO ESTOY afectado por un trastorno del movimiento.

YO SOY resiliente.

YO ESTOY poniendo mi mejor pie adelante.

YO ESTOY listo para aprender, vivir más plenamente y conectarme con los demás.

YO SOY un icono.



GUÍA PARA ESCRIBIR EL POEMA YO SOY™

Introducción de Yo Soy™

Cuando las personas se enfrentan a una enfermedad crónica y degenerativa, es fácil perder la noción de todo lo que los hace ser quienes son y, en cambio, se convierten en su diagnóstico. Sabemos que somos más que un diagnóstico, ya sea que seamos una persona que vive con la enfermedad, un compañero de cuidado familiar u otro ser querido. De vez en cuando, es importante recordar quiénes somos.

El poema Yo Soy™ es una herramienta que nos permite comprometernos con nosotros mismos de una manera creativa, lo que da como resultado un poema que captura quiénes somos, de dónde venimos y lo que importa en la vida. Compartir nuestro poema puede ser una forma de conectarse con los demás y revelar lo que nos hace especiales.

¿Qué son los poemas de Yo Soy™?

Un poema Yo Soy™ está destinado a ayudar a expresarse como individuo. podría implicar una exploración del carácter, los gustos, valores, antecedentes culturales y tradiciones familiares. En este proceso que identificará elementos del hogar y la familia que cuentan una historia sobre quienes somos. Escribir sobre nuestro origen nos ayuda a honrar nuestra propia voz, nuestra propia complejidad e historia: ¡la variedad de nuestras vidas crea un tapiz muy enriquecedor que debe celebrarse!

¿Cómo escribo un poema Yo Soy™?

¡Hablando de uno mismo, por supuesto! Es útil usar palabras coloridas que evoquen imágenes distintas e iluminen los rasgos personales únicos. Los poemas Yo Soy™ no tienen que seguir una métrica específica o tener cierta longitud. Están llenos de perspicacia, sentimientos y observaciones. La primera línea se repite a lo largo del poema para darle continuidad y estructura.

Los poemas Yo Soy™ son más poderosos cuando tienen un lenguaje sensorial fuerte: olores, sabores, vistas, sonidos y cosas que nos hacen pensar en el hogar, la familia y la vida. Los poemas a menudo son más significativos cuando usan un lenguaje que es sorprendente y fresco, sus propias palabras, en lugar de palabras o frases que a menudo se escuchan o que otros usan.

Recuerden que venimos de experiencias, no solo de lugares. Somos de nuestra familia y su historia, de la comida que comemos, las canciones que cantamos, las casas en las que vivimos. Nadie más ve el mundo como nosotros lo vemos; nadie más tiene su material para dibujar. No tienen que saber por dónde empezar. Solo hay que empezar. Dejarlo fluir. Confiar en lo escrito para encontrar su propia forma. Y lo más importante, no tener miedo de expresar quienes somos realmente.

Folleto guía

ENUMERE TRES EXPERIENCIAS SIGNIFICATIVAS DE SU VIDA:

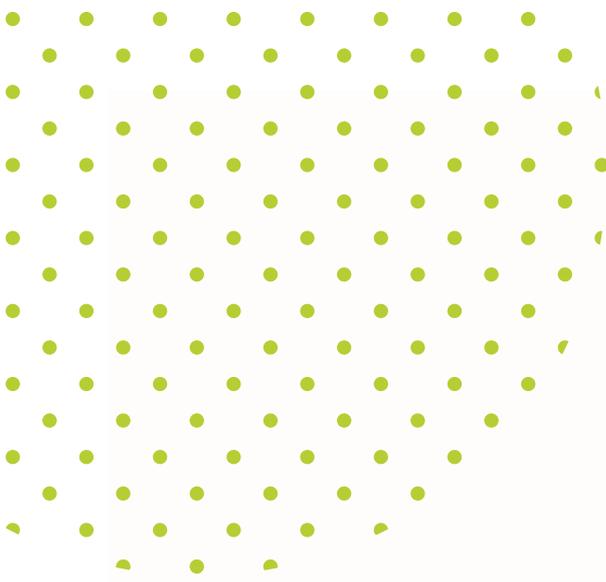
- 1.
- 2.
- 3.

Ahora elija la experiencia que tenga más significado y adórnela. ¿Puede proporcionar más detalles y usar un lenguaje más evocador? Escriba su nueva línea aquí:

LISTA DE IDEAS:

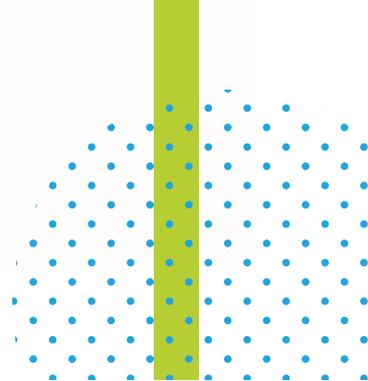
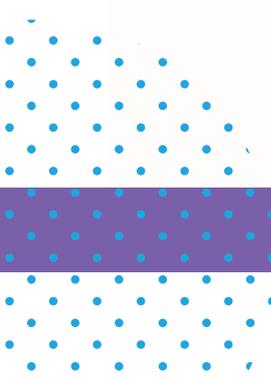
En una hoja en blanco, use las siguientes categorías para enumerar detalles específicos relacionados con su vida. La clave es hacer que estos sean lo más específicos y personales posible para usted. Use apodosos o palabras que solo usted o su familia usen. No se preocupe de que los lectores no sepan de lo que está hablando.

- Nombres de los padres y parientes
- Alimentos o comidas especiales
- Juegos o actividades específicas para la familia.
- Canciones nostálgicas
- Cuentos, novelas o poesía
- Frases que se repetían a menudo
- Las mejores cosas que se dijeron
- Las peores cosas que le han dicho
- Artículos ordinarios para el hogar
- Tradiciones familiares
- Rasgos familiares
- Tendencias familiares
- Símbolos o experiencias religiosas
- Historias específicas sobre un miembro de la familia específico que lo influenció
- Accidentes o experiencias traumáticas
- Pérdidas, alegrías
- Ubicación de recuerdos, imágenes o recuerdos.
- Características especiales sobre ti



CREANDO SU POEMA YO SOY™

De su lista de arriba elija los elementos que desea incluir en su poema. No tiene que incluir todo lo que enumeró, y siempre puede agregar más categorías o elementos para incluir en su poema. Es perfectamente aceptable si hay elementos, personas y situaciones mencionadas en el poema que no son familiares para los demás.



Use el siguiente formulario para crear un poema único.



Yo soy _____ y _____
(2 características especiales)

Y yo soy de _____
(una frase que describa el hogar de la infancia)

Y _____
(otra descripción de la casa de la infancia)

Me pregunto _____
(algo que sea interesante)

Yo soy _____ y _____
(repetir la primera línea)

Yo soy de _____
(tradición familiar)

And _____
(otro rasgo o tradición familiar)

Y de _____
(otra tradición familiar)

Y yo soy de _____ y _____
(nombre de un familiar o de un ser querido) (otro nombre de un familiar o de un ser querido)

Yo soy de _____
(algo dicho cuando era niño o que todavía cree)

Y _____
(una canción que tenga un significado especial)

Y yo soy de _____ y _____
(lugar de nacimiento) (un detalle especial de la casa)

De _____
(una historia sobre un miembro de la familia)

(detalle sobre una historia o persona)

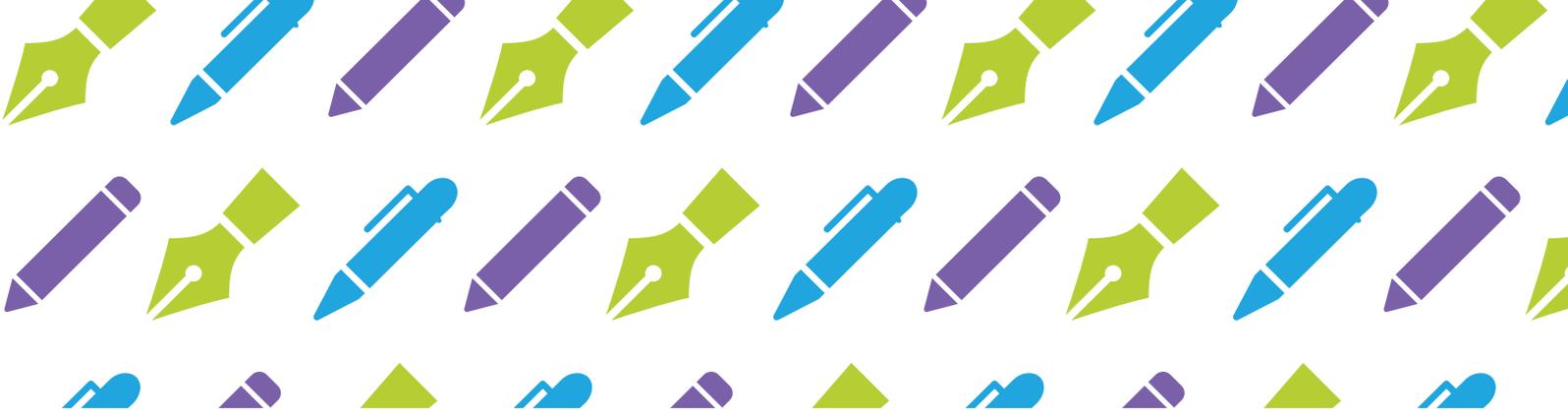
(descripción de un recuerdo, imagen o tesoro) (ubicación del recuerdo, imagen o tesoro)

El/La _____ cuyo crecimiento duradero lo experimento como si fuera mío.
(árbol o planta cerca de la casa o en la casa)

Entiendo que _____
(algo que es la verdad o u hecho)

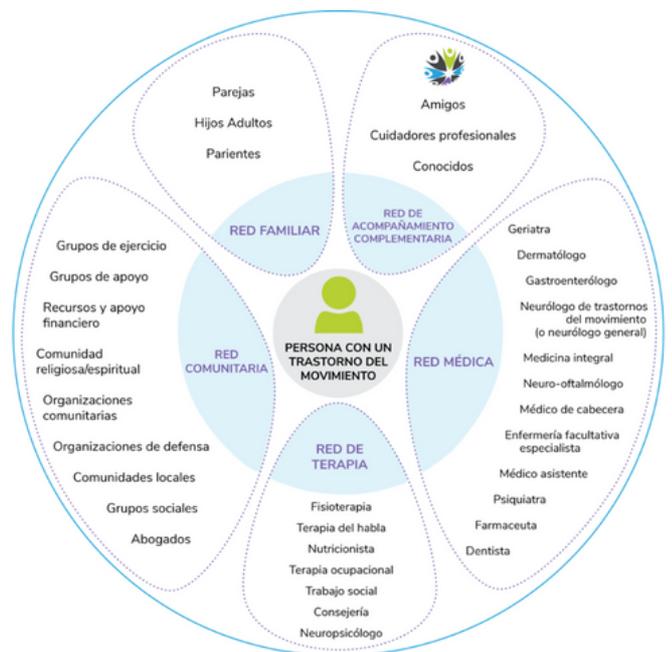
Y experimentar _____
(algo que trae alegría)

Yo soy _____ y _____
(repetir la primera línea)



Una colaboración entre PMD Alliance y la empresa farmacéutica Supernus con la campaña BE icONic con PD®

Somos la Alianza de Parkinson y Trastornos del Movimiento, “PMD Alliance” (por sus siglas abreviadas en inglés), una organización nacional independiente, sin fines de lucro dedicada a brindar oportunidades para aprender, vivir más plenamente y generar conexiones significativas.



PMD Alliance
Parkinson & Movement Disorder Alliance

www.PMDAlliance.org • info@pmdalliance.org

