

# Cuaderno de trabajo para cuando yo no esté



ST. CROIX®  
HOSPICE

*Estamos allí donde más nos necesita.*

***Este cuaderno de trabajo incluye espacio para registrar los datos más importantes que necesitarán sus seres queridos cuando usted ya no esté.***

***Revise este cuaderno de trabajo para anotar y marcar toda la información que ya conoce o que no le resulte aplicable. A continuación, busque y registre cualquier información que falte y que quiera asegurarse de facilitar a la persona o personas que haya designado para gestionar sus asuntos cuando usted ya no esté.***

***A veces, es difícil recordar todas las cosas importantes que otra persona necesitará saber sobre nosotros después de que ya no podamos compartirlas, y esperamos que este cuaderno de trabajo facilite el proceso de recopilar esta información para usted y sus seres queridos.***

***Recomendamos utilizar este cuaderno de trabajo junto con nuestra lista de comprobación para cuando ya no esté. Conserve este cuaderno de trabajo con su información personal y sensible en casa para que esté seguro, y lleve la lista de comprobación con usted a las citas o reuniones como recordatorio de qué información sigue recopilando.***

Este cuaderno de trabajo es una de las cuatro piezas de nuestro Lighthouse End-of-Life Planning Program®.

- Los demás materiales del programa incluyen nuestra **Guía de planificación de atención avanzada**, el **Diario de recuerdos** y la **Lista de comprobación para cuando ya no esté**.
- Estos materiales pueden descargarse de forma gratuita en línea en [stcroixhospice.com/lighthouse](http://stcroixhospice.com/lighthouse).
- Puede solicitar copias impresas a través de su contacto en St. Croix Hospice o por correo electrónico a [info@stcroixhospice.com](mailto:info@stcroixhospice.com).

**Recordatorio:** *Este cuaderno de trabajo no es un documento legal, y recomendamos consultar con un experto para obtener más información sobre cómo elaborar un Plan de atención avanzada adaptado a sus necesidades y deseos específicos.*

*Obtenga más información sobre la planificación de atención avanzada, herramientas y enlaces a recursos específicos del estado en línea en [stcroixhospice.com/lighthouse](http://stcroixhospice.com/lighthouse).*



# Índice

<b>Mi información personal .....</b>	1
<b>Documentos de planificación de atención avanzada .....</b>	2
<b>Información de contacto importante .....</b>	3
<b>Documentos legales .....</b>	4-6
<b>Información financiera .....</b>	7-10
<b>Cuentas electrónicas y en línea .....</b>	10-12
<b>Planes de funeral y entierro .....</b>	12-13
<b>Lista de comprobación después de la muerte .....</b>	13-14

# Mi información personal

- Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Lugar de nacimiento: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Organizaciones benéficas, religiosas y fraternales/comités: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Educación (escuela, colegio, universidad): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Nombre completo: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Domicilio particular: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Nombres completos de los padres/hermanos (nombres de soltera): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Nombres de mascotas: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Números de teléfono: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Proveedor de atención primaria: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Número de Seguridad Social: \_\_\_\_\_
- Nombre completo del cónyuge: \_\_\_\_\_

# Documentos de planificación de atención avanzada

- Directiva anticipada: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- No resucitar: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Albacea/planificador patrimonial: \_\_\_\_\_
- Disposiciones funerarias: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Representante de atención de la salud: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Órdenes médicas sobre tratamientos de soporte vital (MOLST/POLST/POST): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Documentación para la donación de órganos o del cuerpo: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Poder notarial: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Información de contacto importante

Nombre, número de teléfono, correo electrónico o dirección postal de:

- Contador: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Abogado: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Gestor bancario: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Representante religioso: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Empleador: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Albacea: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Planificador financiero: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Funeraria: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Representante de atención de la salud: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Agente de seguros: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Contacto del fondo de pensiones/jubilación: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Personas a las que se debe notificar: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Poder notarial: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Agente de bolsa: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Asesor fiscal: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Documentos legales

### Documentos relacionados con la muerte

- Nombramiento de agente para controlar la disposición de los restos: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Certificado de defunción (Registro Civil): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Plan patrimonial: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Testamento legal (Registro Civil): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Fideicomiso en vida: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Poder notarial: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Transmisión de bienes por causa de fallecimiento: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Otros documentos

- Documento de identidad militar/documentación de baja de las Fuerzas Armadas: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Certificado de nacimiento (Registro Civil): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Título de concesión de sepultura: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Escrituras de propiedad: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Escrituras de vehículos: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Certificado de divorcio (Registro Civil): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Permiso de conducir o documento de identidad (Registro Civil): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Tarjetas de seguro médico: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Licencia de matrimonio (Registro Civil): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Registros de naturalización/inmigración/certificado de ciudadanía: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Pasaporte: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Archivos personales: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Tarjeta de la seguridad social (Registro Civil): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Declaraciones de impuestos: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Información financiera

Nombres de usuario y contraseñas de cuentas en línea, números de cuentas, valores de activos, información de contacto, preguntas de seguridad para lo siguiente:

- Retiros/pagos automáticos: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Cuentas bancarias: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Criptomonedas: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Donaciones (recurrentes y automatizadas): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Gastos o dinero que debo:
- Basura/cuidado del césped: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Hipoteca/alquiler: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Impuesto sobre la propiedad: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Suministros: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Pólizas de seguro:
- Automóvil/vehículo: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Salud/dental/visión (incluido Medicare): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Propietario/inquilino: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Vida: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Atención a largo plazo: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Cuentas de inversión: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Préstamos a mi nombre:
- Tarjetas de crédito: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Préstamos con garantía hipotecaria/hipoteca inversas: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Préstamos que he cofirmado: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Otros préstamos (personales, privados, otros préstamos garantizados): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Préstamos de propiedad: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Préstamos estudiantiles: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Vehículos: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Membresías (gimnasios, clubes, asociaciones, etc.): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Dinero o activos que se me deben: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Propiedad personal: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Bienes inmuebles (propiedad): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Cuentas de jubilación (pensión, 401k, etc.): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Acciones y bonos: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Suscripciones:  
 Servicios y bienes en línea: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Suscripciones impresas (periódicos y revistas): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Plataformas de video bajo demanda (Amazon, HBO, Hulu, Disney+, Netflix, etc.): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Vehículos: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Cuentas electrónicas y en línea

- Acceso a cuentas en línea:  
 Almacenamiento en la nube (iCloud, Dropbox, Flickr, etc.): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Servicios de entrega (alimentos, medicamentos, etc.): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Direcciones de correo electrónico: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Entretenimiento (canales de transmisión, música, juegos, etc.): \_\_\_\_\_

---

---

Atención de la salud (registros médicos electrónicos): \_\_\_\_\_

---

---

Compras: \_\_\_\_\_

---

---

Licencias de software: \_\_\_\_\_

---

---

Viaje: \_\_\_\_\_

---

---

Alojamiento web: \_\_\_\_\_

---

---

Redes sociales:

Cierre de cuentas: \_\_\_\_\_

---

---

Actualizaciones de salud: \_\_\_\_\_

---

---

Preferencias para el anuncio del fallecimiento: \_\_\_\_\_

---

---

Persona que debe actuar en mi nombre: \_\_\_\_\_

---

---

- Nombres de usuario y contraseñas para cada plataforma (Facebook, Instagram, TikTok, Twitter, etc.): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Desbloqueo de dispositivos electrónicos/seguridad:
- ID de Apple: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Teléfono móvil: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Computador de escritorio: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Sistema de seguridad del hogar: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Enrutadores de Internet y Wi-Fi: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Computador portátil: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Tableta: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Planes de funeral y entierro

- Planes de entierro/cremación: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Disposiciones funerarias: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Reliquias/documentos de historia familiar: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Información del obituario: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Posesiones personales que me gustaría compartir (adjuntar por separado): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## **Lista de comprobación después de la muerte**

- Organizar el cuidado de la familia o mascotas: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Recopilar documentos y trámites: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Reenviar correo: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Lista de personas a notificar en caso de fallecimiento: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Obtener varias copias del certificado de defunción: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Asegurar la propiedad: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Asegurar los documentos del Registro Civil (documentos requeridos):
- Certificado de nacimiento: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Certificado de defunción: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Certificado de divorcio: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Permiso de conducir o tarjeta de identificación: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Testamento legal: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Licencia de matrimonio: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Tarjeta de la Seguridad Social: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Actualizar/cerrar cuentas: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Lighthouse End-of-Life Planning Program®

*En este programa, se proporcionan cuatro herramientas para ayudarlo a usted y a sus seres queridos a recopilar y compartir la información importante que se necesitará después de que ya no esté.*

- **Guía de planificación de la atención avanzada**
- **Lista de comprobación para cuando ya no esté**
- **Cuaderno de trabajo para cuando ya no esté**
- **Diario de recuerdos**



*Estamos allí donde más nos necesita.*

Disponibilidad las 24 horas, los 7 días de la semana,  
incluidas noches, fines de semana y feriados

855-278-2764 • [stcroixhospice.com](http://stcroixhospice.com)

