

# Cuaderno de trabajo para cuando yo no esté



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

# 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 confirmado: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

☐ 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<sup>®</sup>

*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**

**ST. CROIX<sup>®</sup>**  
HOSPICE

*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)

