

A warm, golden-hour photograph of a beach. The sun is low on the horizon, creating a soft, golden glow over the scene. The ocean waves are gentle, with white foam washing onto the shore. In the foreground, the sand is a rich, warm brown, and a single, clear footprint is visible in the lower right corner. The overall mood is peaceful and nostalgic.

*La historia  
de mi vida*

Una breve autobiografía

# Consejos para crear su autobiografía:

- Este libro está diseñado para crear una biografía simple (una descripción de la vida de alguien) que se pueda completar fácilmente. Se brindan espacios en todo el libro para agregar más pensamientos si así lo desea.
  - La biografía sigue una línea de tiempo cronológica, pero siéntase libre de ir directo a las secciones que le sean más fáciles de recordar o le resulten más interesantes.
  - Si está enfermo de gravedad, puede comenzar por las páginas 11 a 13. Pensar en su visión general de la vida y dar consejos a sus seres queridos puede ser un buen punto de partida.
- Si no hay suficiente espacio en este libro para incluir todo lo que quiere decir, puede usarlo como plantilla para comenzar una biografía más detallada.
  - Escriba sus respuestas en un cuaderno, en una máquina o grábelas.
  - Busque en línea más preguntas de entrevistas de vida, como esta lista en:  
<https://blog.myheritage.es/2016/12/117-preguntas-para-hacer-a-tu-familia/>
- Se proporciona espacio para adjuntar fotos donde vea estos tres asteriscos: \* \* \*  
Si tiene una foto para agregar, imprima una copia, recórtela según sea necesario y péguela sobre los asteriscos.
- Para simplificar esta biografía, las indicaciones siguen estructuras familiares básicas y momentos clave de la vida que muchas personas comparten. Algunas personas pueden tener relaciones y experiencias de vida mucho más complejas. Si las indicaciones no se relacionan con su historia, considere los siguientes consejos:
  - Omita los puntos que no corresponden o que prefiere no compartir.
  - Utilice las secciones "¿Hay algo más que desee compartir...?" para describir su experiencia.
  - Considere pegar recortes, fotos o trozos de papel en blanco con sus propias palabras, frases preferidas o dibujos encima de las secciones que no correspondan.
  - Escriba más sobre la estructura de su familia, sus relaciones, los momentos clave de su vida, las experiencias de vida u otras cosas específicas en el "Epílogo" que figura en las páginas 15 a 18.
- Si no puede completarlo usted mismo, pídale ayuda a un amigo, familiar o cuidador. Los amigos y la familia también pueden completar este libro para honrar y recordar a su ser querido. Si completa este libro en nombre de otra persona, haga todo lo posible por escribir las respuestas como lo hubiera hecho esa persona.

Si usted o sus seres queridos tienen preguntas o necesitan apoyo, no duden en contactarnos.

☎ (000) 000-0000

✉ info@domain.com

B&W  
LOGO HERE

# *La historia de mi vida*

Una breve autobiografía

Por: \_\_\_\_\_  
NOMBRE, SEGUNDO NOMBRE, APELLIDO

Fecha: \_\_\_\_\_

\* \* \*

Nombre de las personas que ayudaron a completar este libro, si corresponde:

---

---

---

Una vez completo, *La historia de mi vida* se puede fotocopiar para compartir con amigos, familiares y seres queridos.

**Tenga en cuenta que este libro no se puede reproducir por cualquier otro motivo sin la autorización de la editorial.**

# Mis comienzos

Mi nombre de pila es \_\_\_\_\_  
SU NOMBRE, APELLIDO/APELLIDO DE SOLTERA

Prefiero que me llamen \_\_\_\_\_  
SU NOMBRE O APODO DE PREFERENCIA

Nací en \_\_\_\_\_  
SU LUGAR DE NACIMIENTO: CIUDAD, ESTADO O PAÍS

Mi cumpleaños es \_\_\_\_\_  
SU FECHA DE NACIMIENTO: MES, DÍA, AÑO

Mis padres son \_\_\_\_\_  
NOMBRE Y APELLIDO DE SOLTERA DE SU MADRE, Y NOMBRE Y APELLIDO DE SU PADRE

\* \* \*

¿HAY ALGO MÁS QUE QUIERA COMPARTIR SOBRE SU NACIMIENTO?

---

---

---

---

# Mis padres

Mi madre era de \_\_\_\_\_  
CIUDAD, ESTADO O PAÍS DONDE NACIÓ SU MADRE

Ella era \_\_\_\_\_  
DESCRIBA A SU MADRE EN POCAS PALABRAS

Mi padre era de \_\_\_\_\_  
CIUDAD, ESTADO O PAÍS DONDE NACIÓ SU PADRE

Él era \_\_\_\_\_  
DESCRIBA A SU PADRE EN POCAS PALABRAS

\* \* \*

¿HAY ALGO MÁS QUE QUIERA COMPARTIR SOBRE SUS PADRES (O LAS PERSONAS QUE LO CRIARON)?

---

---

---

---

---

# Mis abuelos

Mis abuelos maternos eran \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
NOMBRES DE SUS ABUELOS MATERNOS

y eran de \_\_\_\_\_

CIUDAD, ESTADO O PAÍS DE DONDE ERAN

Mis abuelos paternos eran \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
NOMBRES DE SUS ABUELOS PATERNOS

y eran de \_\_\_\_\_

CIUDAD, ESTADO O PAÍS DE DONDE ERAN

\* \* \*

¿HAY ALGO MÁS QUE QUIERA COMPARTIR SOBRE SUS ABUELOS?

---

---

---

---

---

# Mi infancia

Tengo \_\_\_\_\_ hermanos. Sus nombres son \_\_\_\_\_  
# DE HERMANOS

\_\_\_\_\_  
NOMBRES DE SUS HERMANOS

Crecimos en \_\_\_\_\_  
CIUDAD, ESTADO O PAÍS DE SU INFANCIA

Vivíamos en un(a) \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ cuartos.  
TIPO DE HOGAR (CASA, APARTAMENTO, ETC.) # DE CUARTOS

Otros miembros de la familia que formaron parte de mi infancia fueron:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
ENUMERE LOS NOMBRES DE FAMILIARES IMPORTANTES, COMO TÍAS, TÍOS, PRIMOS, ETC.

\* \* \*



Mi mascota favorita de la infancia era un(a) \_\_\_\_\_  
TIPO DE MASCOTA

y se llamaba \_\_\_\_\_  
NOMBRE DE LA MASCOTA

Mis mejores amigos de la infancia fueron \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
NOMBRES DE SUS MEJORES AMIGOS DE LA INFANCIA

En general, creo que mi infancia fue \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
DESCRIBA BREVEMENTE SU INFANCIA

\* \* \*

¿HAY ALGO MÁS QUE QUIERA COMPARTIR SOBRE SU INFANCIA?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Mi etapa escolar

Cuando era niño/adolescente, fui a la escuela \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

NOMBRES Y UBICACIONES DE SUS ESCUELAS PRIMARIAS, INTERMEDIAS O SECUNDARIAS

Después de la escuela secundaria, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

EJEMPLOS: FUI A LA UNIVERSIDAD O A LA ESCUELA DE OFICIOS, ME UNÍ AL EJÉRCITO, COMENCÉ A TRABAJAR, ETC.

\* \* \*

¿HAY ALGO MÁS QUE QUIERA COMPARTIR SOBRE SU ETAPA ESCOLAR?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Mi adultez

Después de completar mi educación, \_\_\_\_\_

EJEMPLOS: ME CASÉ, FORMÉ UNA FAMILIA, INICIÉ UN NEGOCIO, TRABAJE DE MI PROFESIÓN, ETC.

Mi trabajo preferido fue \_\_\_\_\_

SU TRABAJO, PUESTO O COMPAÑÍA FAVORITOS

Empecé cuando tenía \_\_\_\_\_ años y estuve allí \_\_\_\_\_ años. Fue mi  
trabajo preferido porque \_\_\_\_\_

EDAD COMENZÓ

# DE AÑOS EN EL TRABAJO

trabajo preferido porque \_\_\_\_\_

DESCRIBA BREVEMENTE LO QUE MÁS LE GUSTÓ DE ESTE TRABAJO

Mis logros incluyen \_\_\_\_\_

LOGROS O PREMIOS QUE RECIBÍÓ DURANTE SU ADULTEZ

¿HAY ALGO MÁS QUE QUIERA COMPARTIR SOBRE SU ADULTEZ?

# Mi familia

Conocí a \_\_\_\_\_  
NOMBRE, APELLIDO/APELLIDO DE SOLTERA DE SU CÓNYUGE/PAREJA

en \_\_\_\_\_. Nos conocimos en \_\_\_\_\_  
AÑO QUE SE CONOCIERON

\_\_\_\_\_  
LUGAR O CIRCUNSTANCIA EN LA QUE SE CONOCIERON

Nos \_\_\_\_\_  
CASAMOS/COMPROMETIMOS/FUIMOS A VIVIR JUNTOS/ETC.

en \_\_\_\_\_  
LUGAR DE MATRIMONIO/COMPROMISO

el \_\_\_\_\_  
FECHA DE COMPROMISO

era \_\_\_\_\_  
NOMBRE DEL CÓNYUGE/PAREJA

\_\_\_\_\_  
DESCRIBA BREVEMENTE A SU CÓNYUGE/PAREJA

\* \* \*

Tuvimos \_\_\_\_\_ hijo(s). Sus nombres y edades son \_\_\_\_\_  
# DE HIJOS

-----  
NOMBRES DE SUS HIJOS Y SUS EDADES ACTUALES

Ser padre/madre fue \_\_\_\_\_  
DESCRIBA BREVEMENTE CÓMO FUE CRIAR A SUS HIJOS

Las mascotas de nuestra familia eran \_\_\_\_\_

-----  
NOMBRES Y TIPOS DE MASCOTAS

Tengo \_\_\_\_\_ nieto(s). Sus nombres y edades son \_\_\_\_\_  
# DE NIETOS

-----  
NOMBRES DE SUS NIETOS Y SUS EDADES ACTUALES

\* \* \*

¿HAY ALGO MÁS QUE QUIERA COMPARTIR SOBRE SU FAMILIA?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

# Mis pasiones y pasatiempos

Mis pasatiempos incluyen \_\_\_\_\_

HAGA UNA BREVE LISTA DE SUS PASATIEMPOS Y PASIONES PREFERIDAS, PASADAS O PRESENTES

pero mi pasatiempo preferido era \_\_\_\_\_.

SU PASATIEMPO PREFERIDO

Comencé mi pasatiempo preferido cuando tenía \_\_\_\_\_ años.

EDAD QUE COMENZÓ

Me encantaba hacerlo porque \_\_\_\_\_

DESCRIBA BREVEMENTE POR QUÉ ERA SU PASATIEMPO PREFERIDO

\* \* \*

¿HAY ALGO MÁS QUE QUIERA COMPARTIR SOBRE SUS PASIONES Y PASATIEMPOS?

---

---

---

---

---

# Un repaso de mi vida

El mejor momento de mi vida fue \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

DESCRIBA BREVEMENTE EL MEJOR MOMENTO DE SU VIDA

El mayor logro de mi vida fue \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

DESCRIBA BREVEMENTE SU MAYOR LOGRO

Si hay algo de lo que más me arrepiento, es de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

DESCRIBA BREVEMENTE SU MAYOR ARREPENTIMIENTO

En general, mi vida fue \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

DESCRIBA BREVEMENTE CÓMO SE SIENTE ACERCA DE LA VIDA EN GENERAL

# Para mis seres queridos

Quiero que mis seres queridos recuerden que era \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

DESCRÍBASE EN POCAS PALABRAS

El mejor consejo que les puedo dar a mis seres queridos es \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ESCRIBA ALGUNAS PALABRAS SABIAS PARA SUS SERES QUERIDOS

\* \* \*



# Epílogo

En conclusión, quiero que mis seres queridos sepan \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿CUÁLES SON SUS PENSAMIENTOS FINALES PARA LA FAMILIA, LOS AMIGOS Y LOS SERES QUERIDOS?

*Gracias* por ser parte de la historia de mi vida.

*Con cariño,*

\_\_\_\_\_  
FIRME SOLO CON SU NOMBRE

*“La gratitud le da sentido a nuestro pasado, trae paz a nuestro presente y crea una visión para el mañana”.*

—MELODY BEATTIE

# Epílogo

¿HAY ALGO MÁS QUE LE GUSTARÍA COMPARTIR? USE LAS SIGUIENTES PÁGINAS PARA AGREGAR LO QUE DESEE. PUEDE ESCRIBIR SOBRE UN RECUERDO, EVENTO O PERSONA ESPECIAL; SOBRE GRANDES METAS O PRIMERAS VECES EN SU VIDA; MÁS PENSAMIENTOS SOBRE SUS EXPERIENCIAS DE VIDA ÚNICAS, SUS RELACIONES, SU ESPIRITUALIDAD O UN VIAJE CULTURAL; DEJE NOTAS A SUS SERES QUERIDOS PARA EL FUTURO, O BIEN, AGREGUE MÁS FOTOS, IMÁGENES, DIBUJOS, ETC.

---

SAMPLE

*“Vivir en los corazones  
que dejamos atrás es vivir por siempre”.*

—CARL SAGAN

---

SAMPLE

SAMPLE

---

*“La memoria es el diario que todos  
llevamos con nosotros.”*

—OSCAR WILDE

*“Disfrute de las pequeñas cosas de la vida, porque un día puede mirar atrás y darse cuenta de que en realidad fueron las cosas más grandes”.*

—ROBERT BRAULT

---

SAMPLE

SAMPLE

© 2023 por Quality of Life Publishing Co. Todos los derechos reservados.  
Ninguna parte de este material se puede reproducir sin el permiso previo de la editorial. Impreso en los Estados Unidos de América.



Publicado por Quality of Life Publishing Co.  
Naples, Florida

Quality of Life Publishing Co. es una organización independiente, impulsada por su propia misión, que se especializa en publicaciones exclusivas que ayudan a aliviar el camino de las personas que se enfrentan a una enfermedad grave, al final de la vida o a una pérdida. Visite [www.QOLpublishing.com](http://www.QOLpublishing.com). PARA PEDIR COPIAS EXCLUSIVAS: Comuníquese con el número gratuito de Quality of Life Publishing Co. durante el horario de atención habitual (hora del Este) al 1-877-513-0099 o envíe un correo electrónico a [info@QOLpublishing.com](mailto:info@QOLpublishing.com).

