

# Toma de decisiones con apoyo: Un ejemplo de la vida real

La toma de decisiones con apoyo (SDM, por sus siglas en inglés) es una forma en que los adultos pueden obtener ayuda de otras personas para tomar decisiones por sí mismos. Debes ser un adulto (mayor de 18 años) para utilizar la toma de decisiones con apoyo. Puede utilizar la toma de decisiones con apoyo con o sin un acuerdo escrito.

A continuación, se explica cómo la toma de decisiones con apoyo puede ayudar a alguien como Kate y cómo ella toma decisiones importantes en su vida.

## Conozca a Kate:

- **¿Quién es Kate?** Kate tiene 18 años y padece una discapacidad intelectual y del desarrollo. Utiliza palabras para comunicarse y actualmente está en la escuela secundaria. Terminará sus estudios con un Certificado de finalización cuando cumpla 21 años.



## Áreas en las que Kate quiere tomar decisiones:

1. **Educación:** Kate debe tomar decisiones sobre sus planes y metas educativas futuras. Esto incluye elegir clases, explorar opciones posteriores a la escuela y decidir cómo usar sus recursos educativos de manera eficaz.
  - **Por qué esto es importante:** Tomar decisiones informadas sobre su educación ayudará a Kate a alcanzar sus metas profesionales y adquirir las habilidades que necesita para su futuro.
2. **Administración del dinero:** Kate quiere aprender a administrar su dinero, lo que incluye la elaboración de presupuestos y el ahorro. Necesita ayuda para comprender los conceptos financieros y tomar decisiones sobre gastos y ahorros.
  - **Por qué esto es importante:** Aprender a administrar el dinero es crucial para la independencia de Kate y la ayuda a tomar decisiones informadas sobre su futuro financiero.
3. **Vida sana:** Kate quiere tomar decisiones sobre su alimentación y su salud. Necesita orientación sobre cómo elegir alimentos saludables y mantener una dieta equilibrada.
  - **Por qué esto es importante:** Una dieta saludable favorece el bienestar general de Kate y la ayuda a mantenerse activa y concentrada.



Maryland Developmental  
Disabilities Council  
CREATING CHANGE · IMPROVING LIVES

*Este proyecto cuenta con el apoyo de la Administración para la Vida en Comunidad (ACL) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) como parte de una subvención de asistencia financiera por un total de \$1,258,085 con financiación del 100 % de ACL/HHS. El contenido es de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales ni el respaldo de ACL/HHS o del gobierno de los Estados Unidos.*

## Pasos que tomó Kate:

### Paso 1: Identificar las necesidades de apoyo

- Kate comenzó a hablar con sus seguidores sobre las áreas de su vida en las que quería mejorar y expresó su deseo de tomar sus propias decisiones con algo de ayuda.

### Paso 2: Evaluando el apoyo

- Kate y su equipo analizaron las áreas en las que necesitaba ayuda y hablaron sobre cómo podían ayudarla. Por ejemplo, hablaron sobre cómo su asesor laboral podría ayudarla con la planificación de su carrera y sobre cómo su familia podría ayudarla con la elaboración de un presupuesto y una alimentación saludable.

### Paso 3: Eligiendo el equipo de apoyo

- Kate seleccionó a un grupo diverso de personas para que formaran parte de su equipo de apoyo. Su equipo incluye a su madre, su hermano, su maestro, su orientador laboral y un amigo cercano. Cada persona aporta diferentes habilidades y perspectivas para ayudarla a tomar decisiones.

### Paso 4: Crear y compartir el acuerdo

- Kate y su equipo trabajaron juntos para crear un acuerdo de toma de decisiones con apoyo. Este acuerdo describe cómo cada persona que brinda apoyo ayudará a Kate con sus decisiones. Kate compartió este acuerdo con su escuela y su médico para asegurarse de que todos estuvieran al tanto de su plan de apoyo.
- Tenga en cuenta que Kate puede tomar decisiones sin la ayuda de otras personas. Ella decide qué decisiones necesita para tomarlas.

## Ejemplos de cómo el apoyo puede ayudar:

- **Educación:** La maestra de Kate podría ayudarla a explorar diferentes programas educativos o de formación vocacional.
- **Administración del dinero:** Su entrenador laboral podría brindarle recursos o herramientas para ayudarla a comprender el presupuesto.
- **Vida saludable:** Su familia podría trabajar con ella para planificar comidas saludables y establecer una rutina de actividad física.

Al seguir estos pasos, Kate podrá tomar decisiones informadas con el apoyo que necesita para lograr sus objetivos y vivir la vida que desea.

Para obtener más información, comuníquese con PPMD visitando nuestro [sitio en línea](#) o llamando al (410) 768-9100.