

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.

Transición

Toma de decisiones con apoyo: primeros pasos

A medida que su ser querido va construyendo su propia visión de la vida, es posible que desee tener más control sobre las decisiones sobre dónde vivir, trabajar, estudiar y pasar el tiempo. Es un paso emocionante hacia la independencia, pero es natural preguntarse cómo empezar.

La toma de decisiones con apoyo puede ser una herramienta poderosa. Los jóvenes con discapacidades pueden explorar, aprender y practicar habilidades de toma de decisiones con apoyo para estar preparados una vez que cumplan 18 años. 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. Debe 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 indican algunos pasos para ayudar a guiar a su familia:

1. **Explore lo que importa:** Ayude a su familiar a pensar en lo que es importante para él. Fomente conversaciones con amigos, familiares y otras personas de confianza sobre sus metas y sueños. Hable sobre cómo toman decisiones otras personas en sus propias vidas. ¿Cómo puede su ser querido comenzar a hacer lo mismo?
2. **Identifique las áreas de apoyo:** ¿En qué áreas de la vida podría necesitar ayuda? ¿Se trata de la vivienda, la educación, el trabajo o las actividades sociales? Ayude a su familiar a hacer una lista de estas áreas y el tipo de apoyo que necesita para tomar decisiones. Por ejemplo, "Necesitaré apoyo con las actividades sociales y el tipo de apoyo que necesito será ayuda para elegir mi horario para no perderme nada importante que me gusta hacer".
3. **Elija a las personas que lo apoyan:** ¿Quiénes desea que ayuden a su ser querido a tomar decisiones? Puede tratarse de familiares, amigos o profesionales. Hable con estas personas para ver si están dispuestas a brindarle apoyo.
4. **Decida cómo se le brindará la ayuda:** ¿Cómo desea su familiar recibir apoyo? ¿Prefiere recibir consejos en privado, en conversaciones compartidas o por escrito? Ayúdelo a comunicarle a su asistente cómo puede ser más útil.
5. **Considere recursos adicionales:** ¿Existen herramientas, tecnología o ayudas de comunicación que podrían facilitar la toma de decisiones? Asegúrese de que su familiar tenga todo lo que necesita para sentirse empoderado.
6. **Crear un plan:** Una vez que se hayan identificado los apoyos y los recursos, se debe escribir todo en un plan o acuerdo. De esta manera, todos tienen claro cómo apoyar las decisiones de la persona con discapacidad.