

Apoyo a la toma de decisiones: formal e informal

Todo el mundo necesita ayuda para tomar decisiones. El apoyo a la toma de decisiones (SDM por sus siglas en inglés) es un modelo para tomar decisiones con la ayuda de otros. SDM ayuda a las personas con discapacidades a tomar decisiones. Usted es el que toma las decisiones. Puede obtener ayuda y consejos de sus partidarios. Cualquier persona puede usar SDM. El apoyo a la toma de decisiones puede ser informal o formal. Usted está en el centro del proceso.

¿Cuándo es posible que desee apoyo?

Hay muchas áreas en las que es posible que desee apoyo. Considere lo siguiente:

Educación:

- ¿Sabe qué recursos están disponibles en su escuela?
- ¿Necesita ayuda para aplicar a la universidad?

Trabajo:

- ¿Necesita ayuda para encontrar trabajo?
- ¿Sabe cómo solicitar apoyo en el trabajo?

Plan de vida:

- ¿Sabe dónde quiere vivir?
- ¿Tiene un plan para emergencias?

Atención médica:

- ¿Necesita ayuda para hacer las citas con el médico?
- ¿Necesita ayuda con sus medicamentos?

Finanzas:

- ¿Necesita ayuda para entender sus facturas?
- ¿Necesita ayuda para comprar artículos?

Asuntos legales:

- ¿Entiende sus derechos?
- ¿Sabe qué hacer si piensa que alguien está violando sus derechos?

Estos son solo ejemplos de dónde usted podría desear apoyo. Algunos de estos no se aplican a usted. También puede haber cosas con las que desee ayuda que no se mencionaron anteriormente.

Puede haber elecciones en las que sienta ganas de tomarlas por usted mismo. Puede haber otras opciones en las que desee un poco o mucho apoyo. Es importante saber cuánta ayuda desea y dónde.

Elegir a sus partidarios

¿Cree que podría usar el apoyo? Piense en quién quiere como partidario. Sus partidarios pueden ser cualquier persona. Podría ser un familiar, un amigo, un profesional o cualquier otra persona de la que desee ayuda. Piense en las personas con las que tiene una relación de confianza.

Usted puede elegir cómo quiere que ser apoyado. Por ejemplo, es posible que desee que un abogado lo apoye en asuntos legales y que un familiar lo ayude con su plan de vida. Tal vez su tía toma buenas decisiones con dinero: ¡podría ser una buena persona para ser una partidaria!

Una vez que haya elegido a quién quiere como sus partidarios, pregúnteles si le ayudarán a tomar decisiones. Dígalos cómo le gustaría que lo ayudaran.



Es importante que sepan lo que está involucrado, para que puedan apoyarle mejor. Recuerde, usted puede cambiar de opinión sobre quién quiere que le ayude. Sus partidarios también pueden cambiar de opinión.

Apoyos formales e informales

Pedir consejo es una parte regular de la vida. Nadie tiene todas las respuestas. Su familia, amigos o partidarios de la comunidad pueden ayudarlo a tomar decisiones. Esto se puede hacer de manera formal o informal. Solo usted sabe lo que funcionará mejor para usted.

El nivel de apoyo que desea lo guiará. El apoyo informal es una buena opción si se siente seguro de tomar decisiones. También es bueno si solo quiere un poco de ayuda. Asegúrese de decirle a su seguidor cuánta ayuda quiere.

Es posible que desee un apoyo más formal. Un acuerdo de apoyo de toma de decisiones (SDMA) hace esto. Un SDMA es un acuerdo escrito entre usted (el tomador de decisiones) y su partidario. Establece cómo su partidario lo ayudará a tomar decisiones.

Acuerdos de apoyo de toma de decisiones

Los acuerdos de apoyo de toma de decisiones (SLMA) son un ejemplo de apoyo formal. No hay una forma "correcta" de crear un SDMA. Puede crear lo que mejor funcione para usted. Se deben crear SLDA separados para cada área en la que desee ayuda para tomar decisiones. Un SDMA debe incluir:

- Sus partidarios
- Cómo ayudará cada partidario
- Quién será un partidario de respaldo si el suyo no está disponible
- Una forma de manejar situaciones cuando usted y su partidario no están de acuerdo

Usted y su partidario pueden hacer este acuerdo juntos. En Carolina del Norte no hay un formato requerido para un acuerdo de apoyo de toma de decisiones.

Recursos

A continuación, hay ejemplos de lo que podría desear en su SDMA (<http://www.supporteddecisionmaking.org/sites/default/files/sample-supported-decision-making-model-agreements.pdf>).

Puede encontrar más recursos sobre el apoyo de toma de decisiones [aquí](http://www.supporteddecisionmaking.org/) (<http://www.supporteddecisionmaking.org/>).

Primeros pasos al apoyo de toma de decisiones

Paso 1. Decida con qué tipo de decisiones desea ayuda.

Paso 2. Elija a su(s) partidario(s) y hable con ellos.

Paso 3. Decida si le gustaría hacer un plan formal para su apoyo con su toma de decisiones, o si le gustaría que el acuerdo sea informal.

Paso 4. Mire ejemplos de acuerdos formales e informales de apoyo de toma de decisiones (ver Recursos, arriba).