

Cómo apoyar la autoabogacía

Hoja informativa para la persona de apoyo

Información clave

Las personas con discapacidades intelectuales o del desarrollo (Intellectual and Developmental Disabilities, I/DD) tienen derecho a expresar sus necesidades y tomar decisiones significativas sobre su propia vida. Cada persona debe recibir apoyo de una manera que le permita ser la primera en elegir a sus propios médicos, tomar decisiones sobre su estilo de vida y decidir qué sucede con su cuerpo.

Apoyar a una persona con I/DD para que tome sus propias decisiones sobre su salud y sus necesidades de atención médica es un papel importante, aunque a veces desafiante, para un familiar o un proveedor de apoyo directo.



Cómo apoyar a la persona para que aprenda a abogar por sí misma

Alentar a alguien para que aprenda a abogar por sí misma(o) es un gran primer paso para apoyarle a vivir la vida que elija. Aprender a abogar de manera eficaz puede comenzar a cualquier edad y desarrollarse a lo largo de toda la vida. La autoabogacía ayuda a una persona a aprender cómo obtener la información que necesita para tomar decisiones, entender sus derechos y responsabilidades y resolver problemas todos los días.



Usted puede fomentar las habilidades de autoabogacía si ayuda a la persona a:

- Explorar quién es
- Identificar sus habilidades, fortalezas y debilidades
- Identificar y comunicar sus necesidades
- Explorar opciones sobre diferentes formas de obtener lo que necesita

Consejos para ser una persona de apoyo eficaz

Consejo 1: Escuche; tómese el tiempo de escuchar activamente lo que la persona está diciendo.

Consejo 2: Manténgase presente; conozca a la persona, sus necesidades y sus objetivos sin distracciones.

Consejo 3: Fomente y apoye a la persona para que intente hacer cosas por sí misma. Puede seguir apoyándola desde un segundo plano.

Consejo 4: Pregunte; en lugar de hacer algo por ellos, asegúrese de que quieran su apoyo.

Consejo 5: Pida disculpas; si comete un error, discúlpese. El generar confianza es un proceso bidireccional que ayuda a fomentar el respeto y la responsabilidad.

Su rol en el apoyo a una persona que aboga por sí misma(o)

Cuando apoya a alguien que aboga por sí misma(o), es importante recordar poner a la persona primero. Usted está ahí para ayudarla, siempre y cuando lo necesite.

En un entorno de atención médica, la persona puede pedirle que la apoye para:

- Comunicarse con su proveedor de seguro
- Programar o prepararse para una cita
- Pedir ajustes la accesibilidad
- Completar formularios
- Explicar lo que su médico le ha dicho, de una manera que entienda
- Hacer preguntas
- Tomar notas durante la cita para que pueda recordar la información importante más adelante
- Considerar sus opciones y ayudarla a tomar una decisión
- Presentar una queja o apelación



Para obtener más información:

Blogs útiles:

Haga clic aquí para saber cómo apoyar a las personas que abogan por sí mismas
(URL: <https://www.yai.org/news-stories/around-yai/how-best-support-self-advocates>)

Quizás le interesen estas hojas informativas:

Hoja informativa para la persona de apoyo: Ayudar al médico a entender a la persona

Hoja informativa para la persona de apoyo: Consejos para ir al médico

Esta hoja informativa se actualizó en junio de 2021.

La hoja informativa solo contiene información general y no tiene en cuenta las circunstancias individuales. No debe utilizarse como consejo médico. Le recomendamos que revise la información de esta hoja informativa en el contexto de los fines educativos y, cuando corresponda, que la comparta con su profesional de salud a fin de decidir si la información es correcta para usted.

Este módulo fue adaptado del NSW Council for Intellectual Disabilities (2009), Australia. El kit de herramientas y sus componentes contaron con el apoyo en parte de la subvención o acuerdo de cooperación número DD000014, financiado por los Centers for Disease Control and Prevention y por la University Center for Excellence in Developmental Disabilities financiado por la Administration on Community Living Grant n.º 90DDUC0039. El contenido es responsabilidad únicamente de los autores y no necesariamente representa las opiniones oficiales de los Centers for Disease Control and Prevention, la Administration on Community Living, o el Department of Health and Human Services.