Vivir tu vida a plenitud

Toma de decisiones asistida y planificación centrada en la persona

6

Serie *Toma de Decisiones Asistida*

¿Alguna vez has escuchado decir:

“Hoy es el primer día del resto de tu vida”?

¿Qué significa eso para ti?

¿No te comunica que tienes el poder de decidir qué persona serás mañana, y el día posterior, y las semanas, los meses y los años venideros?

¿No quiere decir que hoy debes planificar la vida que deseas en el futuro?

Sí así es como lo entiendes, entonces hoy es realmente el primer día del resto de tu vida.

En este folleto describiremos métodos para trazar planes a futuro con ayuda de tus colaboradores para que consigas lo necesario para vivir una vida plena e independiente en el mayor grado posible.

A eso se le llama *planificación centrada en la persona*.

También describiremos cómo emplear la toma de decisiones asistida con equipos formales, amigos, familiares o cualquier persona en la que confías para que te ayuden a garantizar que tus planes de apoyo estén centrados en ti, en lo que quieres y en la vida que deseas vivir.

Planificación centrada en la persona:

¿qué es y quién la usa?

La *planificación centrada en la persona* te ayuda a elegir y recibir lo que necesitas para vivir de la forma más independiente y próspera posible.

En otras palabras, **la *planificación centrada en la persona* se trata completamente de ti.**

Consiste en identificar qué deseas hacer con tu vida y qué necesitas para convertir ese deseo en una realidad.

Al trabajar con un proveedor que usa la *planificación centrada en la persona*, como los que describiremos en este folleto, contarás con un equipo de apoyo que se reunirá contigo. En conjunto desarrollarán un plan de apoyo (también llamado Plan de Apoyo Individual o ISP, por sus siglas en inglés) en el que se definen tus objetivos y se agrupan los apoyos y servicios necesarios para alcanzarlos.

Las reuniones y tus planes de apoyo deben centrarse en cuatro preguntas importantes:

1. **¿Qué es importante para ti?**
2. **¿Qué es importante que tengas?**
3. **¿Qué tipo de vida tienes actualmente?**
4. **¿Qué tipo de vida deseas tener?**[1]

Estas preguntas están enfocadas en tus valores, esperanzas y sueños. Hacen que los profesionales y personas con los que trabajas se enfoquen en lo que eres y lo que quieres.

En la *planificación centrada en la persona* tus apoyos y servicios deben enfocarse en ayudarte:

- a vivir donde y como tú deseas;
- a realizar las actividades y aprender las cosas que te interesan;
- a trabajar en un empleo que te agrade;
- a ahorrar, gastar y administrar tu dinero para comprar las cosas que deseas;
- a pasar tiempo con las personas que te agradan;
- a cuidarte por cuenta propia y cuidar de tu salud.[2]

En las siguientes páginas se incluyen proveedores con los que puedes usar la *planificación centrada en la persona* para obtener lo que necesitas para disfrutar de una vida plena.

PROVEEDORES DE EXENCIONES *(WAIVERS)* DE MEDICAID

Missouri tiene programas de Exenciones de Medicaid que ayudan a las personas a vivir, trabajar y hacer las cosas que desean en su comunidad de la forma más independiente posible. Te recomendamos entrar en contacto con la División de Discapacidades del Desarrollo para saber si cumples los requisitos para acceder a uno de los programas de Exenciones. Para localizar tu oficina más cercana, ingresa a la dirección https://dmh.mo.gov/dd/facilities/ o llama al teléfono 1-800-364-9687.

Si cumples los requisitos del programa de Exenciones, hay muchos apoyos y servicios que puedes recibir, entre los que se incluyen los siguientes:

- **Tecnología de asistencia**, como computadoras y otras herramientas para ayudarte a ser más independiente.
- **Planificación profesional** para ayudarte a identificar un empleo que te agrade y lo necesario para conseguirlo.
- **Empleo con apoyos** para ayudarte a recibir capacitación y apoyo para conseguir el empleo que deseas y lograr el éxito en él.
- **Integración a la comunidad** para ayudarte a vivir, trabajar y participar en programas y actividades

en tu comunidad.

- **Modificaciones a tu hogar o tu automóvil** para que se te facilite usarlos y así puedas ser más independiente.
- **Desarrollo Individualizado de Habilidades** para ayudarte a aprender lo necesario para realizar lo que deseas.
- **Asistentes personales** que te apoyen en el hogar, el empleo y la comunidad.
- **Terapias físicas, ocupacionales y de otros tipos** que te ayuden a cuidarte y cuidar de tu salud.
- **Transporte** para trasladarte al trabajo, al médico o a las actividades comunitarias.[3]

DIVISIÓN DE DISCAPACIDADES DEL DESARROLLO

Incluso si no reúnes los requisitos del programa de Exenciones, aún podrías acceder a los servicios de la División de Discapacidades del Desarrollo, como la Coordinación de Apoyos (a veces conocida como Gestión de Casos). Si te comunicas con la División para saber si cumples los requisitos del programa de Exenciones, te recomendamos que también solicites los servicios de la División.

Al recibir Coordinación de Apoyos a través de la División se te brinda ayuda para identificar tus objetivos a futuro y desarrollar un plan para que puedas recibir los apoyos necesarios para

alcanzar dichos objetivos. La División también puede proporcionarte defensoría para ayudarte en la escuela o recibir apoyos comunitarios.

La División puede ayudarte a solicitar Medicaid para recibir apoyos médicos, laborales y para favorecer la vida independiente, en caso de que cumplas los requisitos.[4]

CENTROS DE VIDA INDEPENDIENTE

Los Centros de Vida Independiente (abreviados CIL, en inglés) ayudan a las personas con discapacidades a vivir y trabajar de forma independiente.[5]

Para localizar los CIL más cercanos en tu ubicación, ingresa a: https://mosilc.org/mo-centers-db/

Los CIL pueden proporcionarte o ayudarte a recibir apoyos, los cuales incluyen:

- **Capacitación para desarrollar habilidades para la vida independiente** para que goces de una vida próspera en tu comunidad.
- **Orientación** para ayudarte a identificar qué necesitas y cómo obtenerlo.
- **Servicios de vivienda** para ayudarte a encontrar y conservar un hogar.
- **Asistencia personal** y otros apoyos para ayudarte a vivir, trabajar y participar en las actividades de la comunidad.

Es tu plan porque es tu vida:

Autodeterminación y toma de decisiones asistida

La *planificación centrada en la persona* consiste en adquirir autodeterminación. Al tener autodeterminación, tú decides el contenido de tus planes y qué apoyos recibir. Eliges qué hacer, con quién pasar tu tiempo y dónde vivir.

Es agradable tener autodeterminación, ¿no crees? Se siente bien “llevar la batuta”, ya que uno debe hacerse cargo de su propia vida en la mayor medida posible.

Además, es benéfico. Hay estudios que demuestran que cuando las personas con discapacidades tienen mayor autodeterminación, es más probable que sean independientes, felices, gocen de seguridad y tengan un empleo.[6]

Eso significa que al usar la *planificación centrada en la persona* no solo te encargas de tomar las decisiones referentes a tus planes y apoyos, ¡sino que estás haciendo lo mejor para ti!

Sin embargo, tener autodeterminación no significa que nunca necesites ayuda. Todos necesitamos ayuda, todos los días, especialmente al tomar decisiones acerca de nuestras vidas. Todos debemos conocer bien nuestras opciones, reflexionar sobre qué hacer y tomar las decisiones que nos resulten más benéficas.

Cuando recibes ayuda para tomar decisiones con autodeterminación estás poniendo en práctica algo que se conoce como *toma de decisiones asistida*. Al emplear la *toma de decisiones asistida*, las personas en quienes confías te ayudan a comprender y razonar tus opciones. Es entonces cuando puedes decidir qué hacer.

En nuestro sitio web puedes consultar nuestros folletos *¿DEBO conseguir la tutela?* y *Mi salud, mis decisiones*, en ellos encontrarás estrategias para emplear la *toma de decisiones asistida*: moddcouncil.org/?page_id=whatsnewstory&id=68

Estas son algunas formas de emplear la *toma de decisiones asistida* (probablemente ya las conoces y las pones en práctica):

- Pedir consejos a amigos o familiares sobre relaciones de pareja para decidir si sales con alguien o le pides matrimonio.
- Hablar con un profesional acerca del ahorro y la administración de tu dinero para elegir qué comprar.
- Colaborar con un mentor o un asesor laboral para elegir un empleo.
- Pedir a tu coordinador de apoyos información acerca de las actividades comunitarias para aprender cosas nuevas.

Es algo sencillo: ellos te brindan sugerencias e información y tú tomas una decisión. Ellos te ofrecen asistencia, tú decides. **Esa es la toma de decisiones asistida.**

Puedes emplear la *toma de decisiones asistida* con amigos, familiares, profesionales y cualquier persona en la que confíes. Además, no existe una forma única de ponerla en práctica. Algunas personas prefieren organizar grupos formales que les brinden ayuda para tomar decisiones. Algunos otros optan por “hablar del asunto” con sus amigos. Te recomendamos usar el método que mejor te funcione.

Toma de decisiones asistida y *planificación centrada en la persona*:

La *toma de decisiones asistida* y la *planificación centrada en la persona* van de la mano. Debes poner en práctica la *toma de decisiones asistida* para asegurarte de que tus *planes centrados en tu persona* incluyan los objetivos, apoyos y servicios que tú quieres y has elegido.

A continuación se describen algunas formas de emplear la *toma de decisiones asistida* en la *planificación centrada en la persona*:

PREPÁRATE

Antes de llevar a cabo tu reunión de *planificación centrada en la persona*, pasa un tiempo en compañía de alguien en quien confíes y piensen en las cosas que son importantes para ti y en qué quieres llevar a cabo.

No se enfoquen en tu plan de apoyos, simplemente piensen en el tipo de vida que deseas: dónde quieres vivir y trabajar, con quién quieres estar y qué deseas hacer.

Luego piensen en qué te impide conseguir aquello deseas y qué necesitas para obtenerlo.

¿Necesitas educación o capacitación para conseguir el empleo que quieres?
¿Necesitas más dinero o un apoyo para vivir donde quieres?
¿Necesitas conocer actividades en la comunidad o que alguien te ayude a hacer lo que quieres?

De eso debe tratar tu plan: de tus objetivos para el futuro y de los apoyos necesarios para conseguir dichos objetivos.

INVITA A UN COLABORADOR

Las reuniones de planificación pueden ser difíciles. Hay mucha presión. Las personas en vez de dialogar contigo podrían terminar diciéndote qué hacer o quizás te parezca difícil comprenderlas cuando comiencen a hablar de apoyos y servicios que tienen nombres extraños. Por dichos motivos, es buena idea que alguien te acompañe a la reunión para que te ayude.

Esa persona puede ser un amigo, un familiar o alguien más en quien confíes. Tu colaborador puede ayudarte a comprender qué dice tu equipo y asegurarse de que el equipo también te comprenda a ti. Esa persona también puede tomar notas y brindarte ayuda en caso de que olvides hablar acerca de algo importante para ti.

CONCÉNTRATE EN LO IMPORTANTE

En la reunión habla de lo que es importante para ti. Que no se vaya el tiempo en hablar de apoyos o servicios específicos; por ejemplo, que lo que tú necesitas en concreto son “apoyos para la integración a la comunidad” o “un especialista en la comunidad”. No permitas que la reunión se centre en los servicios de ellos, sino que trate de ti y lo que es importante para ti.

Habla acerca de lo que deseas hacer y por qué. Si quieres trabajar como programador informático, o pasar más tiempo al aire libre, o vivir en tu propio departamento, exprésalo. Luego pregunta qué pueden hacer ellos para ayudarte a hacer realidad eso que deseas. De esa manera la reunión y tu plan se centrarán en lo que deseas en lugar de lo que ellos hacen.

PLANIFIQUEN CONJUNTAMENTE

Es posible que recibas apoyos de más de un proveedor, como una escuela, un CIL, un proveedor de Exenciones o Rehabilitación Vocacional. De ser así, asegúrate de que cada proveedor sepa qué hacen los demás proveedores. Lleva a tus reuniones los planes de cada uno de los proveedores o, mejor aún, invita a un representante de los demás proveedores a tus reuniones.

Así, tú y tus proveedores pueden dialogar sobre cómo te está yendo y trabajar en equipo para que todos tus planes se centren en lo que deseas. Además, al trabajar así se ahorra tiempo porque tus proveedores se enfocan en los mismos objetivos.

REVISA TU PLAN ANTES DE FIRMARLO

Al término de tu reunión de planificación, o poco después, tu proveedor te entregará una copia de tu plan y te pedirá que lo firmes. Antes de hacerlo, asegúrate de leerlo con atención. Léelo por cuenta propia o con alguien más en quien confíes. Asegúrate de comprender lo que dice, incluidos los objetivos que indica que has definido y los apoyos que recibirás.

No dudes en realizar preguntas o pedir que se agreguen o quiten apoyos u objetivos de tu plan. Recuerda: Es tu plan. ¡Todo lo que contenga debe ser importante para ti!

Tutela, *planificación centrada en la persona* y *toma de decisiones asistida*

Si tienes un tutor, también tienes el derecho de usar la *planificación centrada en la persona* y la *toma de decisiones asistida*.

La tutela es un proceso legal a través del cual un tribunal y un juez deciden si puedes o no tomar decisiones por cuenta propia. Si el juez decide que no eres capaz de ello, te asignará un tutor para que tome en tu nombre algunas de las decisiones o todas las decisiones que conciernen a tu persona.

Incluso si la tutela es adecuada para ti, tu tutor debe ayudarte a emplear la toma de decisiones asistida para que puedas tomar la mayor cantidad de decisiones posible.

Ello incluye:

- Brindarte la oportunidad de decir qué es importante para ti.
- Asegurarse de que tus proveedores te escuchen y respondan tus preguntas.

- Asegurarse de que tus planes de apoyo indiquen qué quieres hacer, con quién quieres pasar el tiempo y dónde quieres vivir.
- Permitirte revisar tus planes y dialogar sobre lo que deseas o lo que no deseas que contengan.

Referencias

1. Ej., Missouri Division of Developmental Disabilities (n.d.). Got choice? Self directed supports and self-determination. Disponible en https://dmh.mo.gov/dd/progs/docs/gotchoicehandbook.pdf
2. U.S. Center for Medicare and Medicaid Services. (2014). Fact sheet: Summary of key provisions of the 1915(c) home and community-based Services (HCBS) waivers final rule. Disponible en https://www.medicaid.gov/medicaid/hcbs/downloads/1915c-fact-sheet.pdf
3. Missouri Division of Developmental Disabilities. (2018). Missouri's medicaid waivers for individuals who have developmental disabilities (fact sheet). Disponible en https://dmh.mo.gov/dd/progs/waiver/docs/waiverfactsheet.pdf
4. Missouri Division of Developmental Disabilities. (s. f.). Individual, family, and guardian info. Disponible en https://dmh.mo.gov/dd/individualFamilyGuardianInfo.htm
5. United States Administration on Community Living. (s. f.). Centers for independent living. Consultado en https://www.acl.gov/programs/aging-and-disability-networks/centers-independent-living
6. Ej., Wehmeyer, M.L., & Schwartz, M, (1997). Self-determination and positive adult outcomes: A follow-up study of youth with mental retardation or learning disabilities. Exceptional Children, 63(2), 245-255; Wehmeyer, M. L., & Palmer, S. B. (2003). Adult outcomes for students with cognitive disabilities three-years after high school: The impact of self-determination. Education & Training in Developmental Disabilities, 38(2), 131-144; Khemka, I., Hickson, L., & Reynolds, G. (2005). Evaluation of a decision-making curriculum designed to empower women with mental retardation to resist abuse. American Journal on Mental Retardation, 110(3), 193-204.

MODDC
MISSOURI DEVELOPMENTAL DISABILITIES COUNCIL

¡Podemos ayudarte!

No importa si apenas comienzas a pensar en cómo planificar tu futuro o si ya sabes qué quieres hacer, ¡nosotros te ayudamos! Podemos responder tus preguntas o vincularte con las personas y organizaciones que podrían colaborar contigo.

Márcanos o envíanos un correo:
(800) 500-7878
moddcouncil.org

NUESTROS COLABORADORES

Missouri Protection and Advocacy Services
(800) 392-8667
moadvocacy.org

UMKC Institute for Human Development, UCEDD
(816) 235-1770
ihd.umkc.edu

Este documento fue elaborado en asociación con el Consejo para las Discapacidades del Desarrollo de Missouri (PL 106-402) y Something Else Solutions, LLC (somethingelsejm@gmail.com).