

# Ayuda que pudiera necesitar y querer

## PASO 5- Ayuda que pudiera necesitar y querer

Hay muchas decisiones que tomar en el NDIS, tales como los tipos de apoyo que usted quiera y cómo los reciba. Estas pueden ser cosas que nunca antes había tenido que considerar, tales como la frecuencia con la que un colaborador le visite o qué actividades realiza durante el día.

El NDIS apoya su derecho a escoger y esto puede incluir escoger a alguien que le apoye para tomar decisiones. Usted no tiene que tomar decisiones por sí solo si no lo quiere. A veces, el tener alguien con quien pueda conversarlo puede ser de utilidad. Esa persona puede hacerle preguntas, analizar los pros y los contras o darle otras ideas que usted nunca había considerado.

¿Hay alguien en quien usted confía que pueda ayudarle a tomar una decisión? Puede ser un familiar, amistad, colaborador o un miembro de la comunidad.

Cuando usted escoge tener a otras personas para que le apoyen con la toma de decisiones, se le llama toma de decisiones con apoyo.

### Apoyo para la toma de decisiones

El apoyo para la toma de decisiones es cuando otra persona le brinda apoyo para tomar decisiones. Es su derecho pedir apoyo. Ciertos tipos de toma de decisiones, tales como asuntos de dinero, de vivienda, de salud y de sus relaciones le pueden ser particularmente problemáticos. Puede que usted necesite diferentes niveles de apoyo para diferentes momentos.

El solicitar la opinión de otra persona y escoger el aceptar sus ideas o no, lo pone a usted en control. Usted aún toma la decisión final. Esa persona simplemente le puede ayudar a pensar qué es lo más importante para usted, cuáles son sus metas y los pasos que tiene que dar para conseguirlas. Usted todavía puede escoger lo que es más conveniente, incluso si los demás no están de acuerdo con ello.

Otras personas pueden ayudarle a:

1. Recoger y entender información
2. Considerar los beneficios y los riesgos de una decisión
3. Investigar los resultados de esa decisión para usted y para las demás personas en su vida
4. Hacer un plan para que la decisión se haga realidad

**Una persona que le brinda apoyo con la toma de decisiones debería escucharle y ayudarle a encontrar la elección que le convenga. No debería tratar de cambiar su decisión; debería respetar esa decisión, esté de acuerdo o no. La persona debería aceptar que usted puede tomarse todo el tiempo que necesita para tomar su decisión.**

Una buena persona de apoyo le brindará apoyo para poder alcanzar sus metas.

Para más investigación sobre la toma de decisiones con apoyo vea los siguientes sitios web:

[www.support-my-decision.org.au](http://www.support-my-decision.org.au)



Una herramienta para explorar decisiones, la toma de decisiones y el apoyo para la toma de decisiones (desde ambos puntos de vista, el de la persona que toma la decisión y el de la persona que brinda apoyo).

<http://research.healthtalkaustralia.org/supported-decision-making/overview>

Un sitio web con información y vídeos sobre la toma de decisiones con apoyo desde el punto de vista de las personas que viven con una dolencia de salud mental.

## **Apoyos para re-imaginar su vida**

El NDIS está para apoyarlo para llevar una vida con sentido. Puede usar este apoyo para ayudarle a dirigir su vida como lo es ahora, pero más que eso, para también ayudarle a alcanzar la vida que usted sueña.

Para hacerlo, necesita entender:

- sus actividades cotidianas y sus necesidades de apoyo
- sus sueños e ilusiones
- sus metas.

## **¿Quiénes son las personas que me dan apoyo?**

Diferentes personas pueden darle apoyo. Podrían ayudarle todos los días o solamente algunas veces. Piense a quiénes podría pedir apoyo y cómo podrían ellos ayudarle.

En su cuaderno de trabajo de reimagine.today (o en el app) bajo el título “Contactos Importantes”, haga una lista de las personas que le brindan apoyo y la manera cómo le ayudan. Puede cambiar o añadir personas a esa lista en cualquier momento conforme sus necesidades de apoyo cambien o crezcan.

De esa lista de personas de apoyo usted puede escoger a una persona o personas para que le ayuden a comenzar a re-imaginar su vida.

También es de utilidad pensar dónde puede conversar las cosas con su persona de apoyo y por cuánto tiempo necesita conversar.

Un lugar cómodo y una duración relajada harán una gran diferencia.

no results