

Centro para el cuidado personal

Breathe

The NDIS process can be a long and difficult process. It can be a confusing and overwhelming time. To take care of yourself, think about how you can best keep yourself physically and emotionally strong when applying. There are many activities and strategies you can use and what works is individual - it can range from eating well, sleeping enough, practicing relaxation, such as breathing or yoga, exercising and allocating time for fun activities in your life. Think about what has kept you well in the past and be aware of what has made you feel stressed or unwell in the past. Ask yourself the question - what keeps me happy, healthy and safe? You may want to consider:



Take a Break - Check in with Your Body



Make a Self-Soothing Kit



Explore Meditation and Mindfulness



Join a Forum - Talk to Peers about our Experience

¿Qué siente?



[Ansiiedad](#)



[Ira](#)



[Esperanza](#)



[Depresión](#)



[Confusión](#)

Sentir ansiedad es normal... este proceso puede ser estresante. Considere la posibilidad de explorar el mindfulness y otras técnicas que pueden ayudarle a lidiar con las sensaciones de estrés o angustia que pueden surgir a partir del proceso con el NDIS. Hay muchos recursos que pueden brindarle apoyo:

[Explore la meditación](#)

[Explore el mindfulness](#)

Sentir ira o desilusión de vez en cuando es normal. Puede sentir frustración con el proceso, enojo si rechazan su solicitud al NDIS, o si siente que no se ha prestado atención a sus necesidades a través del proceso de solicitud y planificación. Recuerde qué siente en el cuerpo cuando siente ira (por ejemplo, su mandíbula se pone tensa) para que pueda estar preparado sobre cómo responder. A veces, salir de la habitación puede ser



útil; beber un vaso con agua o ir al baño y refrescarse la cara con agua fresca. Cuando sienta el cuerpo más tranquilo, le resultará más fácil comunicarse de manera asertiva y no agresiva.

Según por qué se sienta así, hay algunas cosas que podrían serle de ayuda ahora:

[Meditación](#)

[Técnicas para controlar la ira](#)

[5 maneras de controlar la ira](#)

[Descubra otros apoyos disponibles](#)

[Considere si necesita presentar una queja](#)

¡Qué alegría saber que siente esperanza! Este es un buen momento para agregar algunas cosas a sus hábitos de cuidado personal.

Indáguese: ¿qué objetivos de cuidado personal tiene en los que puede comenzar a trabajar hoy?

Explore sus sueños e ilusiones: puede hacerlo usando el cuaderno de trabajo reimagine.today.

[Descargar el cuaderno de trabajo](#)

Considere: ¿es este un buen momento para dar el siguiente paso con su plan del NDIS?

Lamentamos que se sienta triste. Piense en contactar y conversar con alguien en quien confíe. Algunos enlaces que pueden serle útiles en este momento:

[Información](#)

[Apoyos](#)

¡Comprendemos que este proceso puede ser avasallador y confuso! ¿Ha pensado en hablar de ello con alguien de su confianza?

Tal vez también quiera considerar ir paso a paso con el apoyo de nuestro cuaderno de trabajo.

[Descargar el cuaderno de trabajo](#)

Consejos de participantes del NDIS

Puede encontrar la transcripción de este video aquí: [Transcripción: Consejos](#)

Consejos de sus pares

- Sea amable consigo mismo. Cuando pueda, estructure su día de manera que minimice el estrés. Si sabe que una cita médica significa que el resto del día será improductivo o incómodo para usted, planea darse tiempo de antemano para prepararse para la cita y tiempo luego para hacer algo que le conforte.
- Tenga cerca a un defensor, cuidador, colega o trabajador de apoyo en quien confíe y que comprenda lo

que usted quiere, para que le brinde apoyo durante los procesos de solicitud y planificación. Estas personas pueden ayudarle a recopilar la evidencia y llenar los papeles, si esto es algo que le genera ansiedad o estrés.

- Asista a las reuniones de acceso y planificación con una persona de apoyo para que le ayude a explicar su situación y el apoyo que desea. Una persona de apoyo o defensor puede asegurarse de que el organizador comprende sus aspiraciones y objetivos. Hable con ellos antes de la reunión y cuénteles qué quiere que hagan o digan. Es posible que solo quiera que le acompañen para brindarle apoyo moral y que permanezcan en silencio. O puede ser que quiera que le recuerden en caso de que a usted se le olvide algo o se pierda mientras está hablando. También puede ser que quiera que hablen en su nombre. Lo mejor es decidir esto antes de la reunión para que juntos puedan prepararse en base a sus deseos.
- Pídale a alguien que se siente con usted para revisar juntos toda la información y ayudarle con el lenguaje y detalles del NDIS.
- Hable con redes de pares suyos y otras personas que hayan presentado una solicitud ante el NDIS. Averigüe cómo les resultaron los procesos. Esto le ayudará a prepararse para el proceso de solicitud, además de aportarle consejos sobre qué les funcionó a ellos. Hablar con personas que han estado en su lugar puede ser muy tranquilizador; ellos entienden por lo que usted está pasando y le pueden compartir qué esperar en el futuro.
- Si, para usted, escribir es más fácil y menos agobiante que hablar, escriba todo lo que pueda y muéstreselo al personal del Organismo Nacional del Seguro por Discapacidad (National Disability Insurance Agency) o Coordinador de Área Local.
- Organice encuentros con amigos, familiares, pares, trabajadores de apoyo, consejeros o psicólogos para ponerse al día sobre lo que está sucediendo.
- Dormir bien es importante. Los siguientes son algunos sitios web que le pueden ser útiles:
<https://mensline.org.au/wp-content/uploads/2017/10/MLA-Self-Care-Toolkit-Better-Sleeping.pdf>

Obtener apoyo de pares

Obtener apoyo de pares es importante para el cuidado personal. El apoyo de pares ocurre cuando una persona brinda a otra su conocimiento, experiencia, ayuda emocional, social o práctica. Se puede encontrar apoyo de pares al ponerse en contacto con las organizaciones que trabajan directamente con personas con experiencias de vida con trastornos de la salud mental que se [encuentran aquí](#).

En Facebook también se puede encontrar otro apoyo de pares para la salud mental y del NDIS. Si no usa Facebook u otras redes sociales, tal vez un objetivo que se puede poner sea aprender a usar una red social. Facebook es una manera de aprender cosas nuevas y hacer amigos nuevos.

Narración segura

Recuerde que usted es el experto de su propia vida. Su experiencia de vida le hace el experto sobre los apoyos que necesita para mantenerse bien, y qué le puede ser de apoyo en su viaje de recuperación.

Como parte de la solicitud al NDIS, deberá compartir información personal acerca de sus circunstancias y los servicios que cree que mejorarían su vida. Tal vez deba compartir su historia muchas veces con diferentes personas: su médico de cabecera, su Coordinador de Área Local u organizador del Organismo Nacional del Seguro por Discapacidad (National Disability Insurance Agency), además de la persona que usted elija para darle apoyo en sus decisiones. Esto puede ocurrir en cada etapa de acceso al NDIS (al hacer un pedido de acceso y en el proceso de planificación).

Completar el cuaderno de trabajo reimagine.today (o la app) puede reducir la necesidad de que comparta su historia muchas veces durante el acceso y la planificación. Puede compartir su cuaderno de trabajo con las



personas que quieran saber más acerca de usted.

Tal vez deba conversar acerca de cómo su salud mental afecta su vida diaria, cómo le impacta a nivel personal, además de identificar qué necesidades de apoyo requiere en sus mejores días y peores días. Quizá deba recordar cuando no se ha sentido bien y haya tenido que explicar esa experiencia repetidas veces, lo cual puede haber sido muy difícil o incluso traumático para usted.

A veces puede que necesite o quiera repasar los detalles de lo que ha vivido. Algunas personas con las que hable tendrán poco tiempo, o le parecerá que no están escuchando o comprendiendo su historia. Si usted está volviendo a contar eventos dolorosos o traumáticos de su vida, esto puede resultarle una experiencia avasalladora. Por esto, contar una historia de manera segura y tener estrategias para manejar el riesgo de contar su historia de manera insegura es muy importante.

Este importante recurso se encuentra disponible para ayudarle a aprender más acerca de contar su historia de manera segura: "Speaking Our Minds: A guide to how we use our stories" ("Decir lo que uno piensa: una guía sobre cómo usamos nuestras historias") www.ourconsumerplace.com.au

Tener un buen médico de cabecera

Tener contacto frecuente con su médico de cabecera u otro prestador de servicios de la salud puede ayudarle a cuidarse. Si no cuenta con uno, puede conversar con su médico de cabecera sobre la posibilidad de crear un Plan de Cuidado de la Salud Mental, que le ayudará a brindar un tratamiento y cuidado regular de la salud mental, incluyendo acceso a un psicólogo. Para obtener más información sobre Planes de Cuidado de la Salud Mental, visite el siguiente sitio web: www.health.gov.au

Otros recursos útiles

[Mindfulness](#)

[Activación conductual: diversión y realización personal](#)

[Wellways: Espiritualidad](#)

[Vigilar los pensamientos](#)

[Think mental health - Recuperación](#)

[Tolerating Distress \(Tolerando el malestar\)](#)

[Grounding Exercises \(Ejercicios para conectar con el presente\)](#)

[Healthy Mind: Herramienta para la salud mental de fácil lectura](#)

no results