***¿Cuándo quiero el apoyo?*** Todo el mundo necesita apoyo para tomar algunas decisiones, no solo las personas con discapacidad. Algunas personas piden ayuda al médico cuando están enfermas o antes de tomar un medicamento. Algunas personas piden ayuda a un mecánico antes de comprar un automóvil nuevo, o le preguntan a un amigo antes de mudarse a un nuevo departamento. Cuando recibe ayuda de los demás para tomar decisiones, esto recibe el nombre de toma de decisiones con apoyo.

Puede utilizar este formulario como ayuda para completar el ***Acuerdo de toma de decisiones con apoyo de la mancomunidad de Virginia***. Marque la casilla (✓) junto a cada frase para indicar si puede hacerlo solo, si puede hacerlo con apoyo o si necesita que otra persona haga la tarea por usted. No es necesario que coloque una marca en cada área.

Si marca “Puedo hacerlo con apoyo”, piense a quién podría pedirle que le brinde apoyo, así como qué tipo de apoyo quiere o necesita. También puede utilizar las herramientas adjuntas *Mapa de relaciones* o *¿Qué tipo de apoyo quiero?* para ayudarse a responder estas preguntas.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Puedo hacerlo por mi cuenta.** | **Puedo hacerlo con apoyo.** | **Necesito que alguien más lo haga por mí.** |
| **Salud y cuidado personal** | | | |
| Conseguir mi información médica. |  |  |  |
| Elegir cuándo ir al médico. |  |  |  |
| Reservar y acudir a mis citas con el médico y el odontólogo. |  |  |  |
| Comprender y tomar decisiones médicas en situaciones graves (por ejemplo, cirugía, lesiones grandes, crisis de salud mental o conductual). |  |  |  |
| Comprender y tomar decisiones médicas en una emergencia. |  |  |  |
|  | **Puedo hacerlo por mi cuenta.** | **Puedo hacerlo con apoyo.** | **Necesito que alguien más lo haga por mí.** |
| **Salud y cuidado personal (continuación)** | | | |
| Comprender y tomar decisiones médicas en situaciones diarias (por ejemplo, chequeos, comprar medicamentos en la farmacia). |  |  |  |
| Comprender mis medicamentos, ayudarme a recordar mis medicamentos y ayudarme a conseguir y tomar mis medicamentos. |  |  |  |
| Comprender la higiene personal, ayudarme a recordar mi higiene personal y ayudarme con mi higiene personal. |  |  |  |
| Elegir qué ropa ponerme y ayudarme a vestirme, si es necesario. |  |  |  |
| Decidir dónde, cuándo y qué comer. |  |  |  |
| Tomar decisiones sobre el consumo de alcohol y drogas. |  |  |  |
| Decir a la gente lo que quiero y lo que no quiero en relación con mi salud y cuidado personal. |  |  |  |
| Decir a la gente cómo tomo decisiones sobre mi salud y cuidado personal. |  |  |  |
| Asegurarme de que la gente comprende lo que digo sobre mi salud y cuidado personal. |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Puedo hacerlo por mi cuenta.** | **Puedo hacerlo con apoyo.** | **Necesito que alguien más lo haga por mí.** |
| **Amigos y parejas** | | | |
| Comprender y elegir si quiero salir y con quién quiero salir. |  |  |  |
| Comprender y tomar decisiones sobre el control de la natalidad y el embarazo, y acceder a la atención médica, si es necesario. |  |  |  |
| Tomar decisiones sobre el sexo. |  |  |  |
| Tomar decisiones sobre el matrimonio. |  |  |  |
| Elegir con quién pasar el tiempo. |  |  |  |
| Decir a la gente lo que quiero y lo que no quiero en relación con mis amigos y parejas. |  |  |  |
| Decir a la gente cómo tomo decisiones sobre mis amigos y parejas. |  |  |  |
| Asegurarme de que las personas entienden lo que digo sobre mis elecciones y decisiones con respecto a mis amigos y parejas. |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Puedo hacerlo por mi cuenta.** | **Puedo hacerlo con apoyo.** | **Necesito que alguien más lo haga por mí.** |
| **Dinero** | | | |
| Obtener información sobre mis finanzas. |  |  |  |
| Tomar decisiones importantes sobre el dinero (por ejemplo, abrir una cuenta bancaria, firmar un contrato de alquiler). |  |  |  |
| Completar formularios y documentos. |  |  |  |
| Llevar un presupuesto para saber cuánto dinero puedo gastar. |  |  |  |
| Pagar el alquiler y las facturas a tiempo. |  |  |  |
| Asegurarme de que nadie se lleva mi dinero ni lo utiliza para sí mismo. |  |  |  |
| Decir a la gente lo que quiero y lo que no quiero en relación con mi dinero. |  |  |  |
| Asegurarme de que las personas entienden lo que digo sobre mis elecciones y decisiones con respecto a mi dinero. |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Puedo hacerlo por mi cuenta.** | **Puedo hacerlo con apoyo.** | **Necesito que alguien más lo haga por mí.** |
| **Dónde vivo y la vida en comunidad** | | | |
| Conseguir y buscar información sobre los lugares donde he vivido. |  |  |  |
| Decidir dónde vivir. |  |  |  |
| Decidir con quién vivir. |  |  |  |
| Comprender las tareas, recordarme que las haga y ayudarme a hacerlas. |  |  |  |
| Comprender los arrendamientos en los que estoy pensando, y ayudarme a entender las normas de mi casa y mi comunidad. |  |  |  |
| Tomar decisiones seguras en la casa (por ejemplo, apagar la cocina, probar las alarmas de incendio). |  |  |  |
| Tomar decisiones sobre qué hacer y dónde ir en mi tiempo libre. |  |  |  |
| Tomar decisiones sobre el transporte y ayudarme a utilizarlo. |  |  |  |
| Comprender, encontrar, contratar y despedir al personal de apoyo y los servicios. |  |  |  |
| Tomar decisiones sobre los viajes a los lugares a los que voy con frecuencia (por ejemplo, ir a las tiendas, al trabajo, a casa de amigos). |  |  |  |
|  | **Puedo hacerlo por mi cuenta.** | **Puedo hacerlo con apoyo.** | **Necesito que alguien más lo haga por mí.** |
| **Dónde vivo y la vida en comunidad (continuación)** | | | |
| Tomar decisiones sobre viajes a lugares a los que no voy con frecuencia (por ejemplo, eventos especiales, vacaciones). |  |  |  |
| Decir a la gente lo que quiero y lo que no quiero en relación con el lugar donde vivo y lo que hago en mi comunidad. |  |  |  |
| Decir a la gente cómo tomo decisiones sobre el lugar donde vivo y lo que hago en mi comunidad. |  |  |  |
| Asegurarme de que las personas entienden lo que digo sobre mis elecciones y decisiones con respecto al lugar donde vivo y lo que hago en mi comunidad |  |  |  |
| **Escuela y educación** | | | |
| Conseguir y buscar información sobre mi educación y registros de educación. |  |  |  |
| Tomar decisiones sobre si ir a la escuela, y dónde ir. |  |  |  |
| Tomar decisiones sobre la educación especial y las adaptaciones. |  |  |  |
| Asistir a las reuniones educativas, incluidas las reuniones del IEP y las conferencias escolares. |  |  |  |
| Tomar decisiones sobre las actividades y eventos escolares. |  |  |  |
|  | **Puedo hacerlo por mi cuenta.** | **Puedo hacerlo con apoyo.** | **Necesito que alguien más lo haga por mí.** |
| **Escuela y educación (continuación)** | | | |
| Decir a la gente lo que quiero y lo que no quiero en relación con mi educación. |  |  |  |
| Decir a la gente cómo tomo decisiones sobre mi educación. |  |  |  |
| Asegurarme de que la gente comprende lo que digo sobre mi educación. |  |  |  |
| **Trabajo** | | | |
| Elegir si quiero trabajar. |  |  |  |
| Comprender mis opciones de trabajo y presentarme en puestos de trabajo. |  |  |  |
| Comprender cómo trabajar afectará mis beneficios (Seguro Social, Medicaid, etc.). |  |  |  |
| Comprender los beneficios que puedo tener en el trabajo (vacaciones, licencia por enfermedad, tiempo libre, etc.). |  |  |  |
| Solicitar beneficios en el trabajo (vacaciones, licencia por enfermedad, tiempo libre, etc.). |  |  |  |
| Tomar decisiones sobre servicios de transición (servicios al salir de la preparatoria). |  |  |  |
|  | **Puedo hacerlo por mi cuenta.** | **Puedo hacerlo con apoyo.** | **Necesito que alguien más lo haga por mí.** |
| **Trabajo (continuación)** | | | |
| Explorar y tomar decisiones sobre pasantías, aprendizajes o mentorías. |  |  |  |
| Tomar decisiones sobre si debo tomar más clases o capacitaciones para obtener el trabajo que quiero, y ayuda para tomar estas clases. |  |  |  |
| Tomar decisiones sobre el empleo con apoyo u otros apoyos y servicios que necesito para trabajar. |  |  |  |
| Asistir a reuniones con las personas que me ayudan en el trabajo, incluida la Rehabilitación vocacional u otras agencias de empleo. |  |  |  |
| Tomar decisiones sobre colocación y preparación para la carrera. |  |  |  |
| Solicitar adaptaciones para mi trabajo. |  |  |  |
| Ir y volver del trabajo todos los días. |  |  |  |
| Hablar con mi empleador. |  |  |  |
| Decir a la gente lo que quiero y lo que no quiero en relación con mi trabajo y los apoyos relacionados con este. |  |  |  |
| Decir a la gente cómo tomo decisiones sobre mi trabajo y los apoyos relacionados con este. |  |  |  |
|  | **Puedo hacerlo por mi cuenta.** | **Puedo hacerlo con apoyo.** | **Necesito que alguien más lo haga por mí.** |
| **Trabajo (continuación)** | | | |
| Asegurarme de que la gente comprende lo que digo sobre mi trabajo y los apoyos relacionados con este. |  |  |  |
| **Mis derechos y seguridad** | | | |
| Comprender mis derechos como votante y registrarme para votar. |  |  |  |
| Comprender mis opciones a la hora de votar en las elecciones. |  |  |  |
| Emitir mi voto al votar. |  |  |  |
| Comprender y firmar contratos y acuerdos formales. |  |  |  |
| Comprender y obtener ayuda si me tratan mal (abuso, negligencia, explotación, influencia indebida, manipulación). |  |  |  |
| Comunicarme con los demás y asegurarme de que las personas entienden lo que digo con respecto a mis derechos y cuestiones de seguridad (lo que quiero y lo que no quiero cuando estoy disgustado o en crisis, qué hacer cuando interactúo con los servicios de emergencia). |  |  |  |
| **Conocer y hablar con mis personas de apoyo** | | | |
| Ponerme en contacto con mis personas de apoyo para concertar reuniones. |  |  |  |
| Hablar con mis personas de apoyo cuando estoy disgustado o tengo un problema con ellos. |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Puedo hacerlo por mi cuenta.** | **Puedo hacerlo con apoyo.** | **Necesito que alguien más lo haga por mí.** |
| **Conocer y hablar con mis personas de apoyo (continuación)** | | | |
| Mantener a mis personas de apoyo informadas sobre cómo me va. |  |  |  |
| Mantener a mis personas de apoyo informadas sobre qué estoy haciendo. |  |  |  |
| Comunicarme con mis personas de apoyo para asegurarme de que entienden lo que digo. |  |  |  |
| **Otras opciones o actividades** | | | |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |