***¿Qué tipo de apoyo quiero?*** El apoyo (ayuda) puede ser diferente para cada persona y puede ser diferente para cada elección o actividad.

Puede utilizar este formulario para reflexionar sobre las distintas formas de ayuda y sobre cómo quiere que le ayuden sus personas de apoyo. Marque (✓) la casilla correspondiente a cada tipo de ayuda que piensa que puede querer o necesitar.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Tipos de apoyo** |
|  | Recibir ayuda para completar/escribir formularios, como mi acuerdo de toma de decisiones con apoyo. |
|  | Disponer de información escrita y/o hablada en palabras simples (lenguaje sencillo).  |
|  | Disponer de información en imágenes. |
|  | Hablar con sus personas de apoyo para conocer cuáles son sus opciones.  |
|  | Investigar para saber más sobre sus opciones por su cuenta o con la ayuda de sus personas de apoyo. |
|  | Hablar con expertos (personas que saben mucho sobre sus opciones) sobre sus opciones y elecciones. |
|  | Hablar con sus personas de apoyo para que lo asesoren.  |
|  | **Tipos de apoyo** |
|  | Tomarse un tiempo extra para pensar en sus elecciones.  |
|  | Obtener ayuda para hacer una lista de pros y contras (una lista de los aspectos buenos y malos de cada elección).  |
|  | Hacer que las personas de apoyo le recuerden sus valores (lo que es más importante para usted) y cómo pueden influir en sus elecciones. |
|  | Que le ayuden a probar diferentes opciones para ver cómo se siente y qué opción le gusta.  |
|  | Que sus personas de apoyo le ayuden a comunicar su elección a los demás. |
|  | Utilizar la tecnología (un teléfono o computadora) para ayudar a comunicar su elección a los demás. |
|  | Recibir recordatorios sobre fechas y horas importantes. |
|  | Que una persona de apoyo lo acompañe a las reuniones y citas.  |
|  | Tomar clases (en línea o presenciales) para aprender más sobre las elecciones.  |