



# AUTODETERMINACIÓN DE PERSONAS CON NECESIDADES DE CUIDADOS

*El derecho a elegir o a ser escuchado no debe cambiar cuando estamos enfermos o tenemos una discapacidad, sino que debe acentuarse y cuidarse más.*

**L**a autodeterminación, el poder decidir sobre la propia vida es un valor importante para todos. Las personas con necesidad de cuidados a menudo se enfrentan con más dificultades para decidir, debido a limitaciones impuestas por su entorno o porque piensan que no pueden hacerlo (creencias que predominan en nuestra sociedad). Por ejemplo, en el caso de las personas con discapacidad intelectual, con los apoyos y la motivación necesaria, pueden elegir entre varias opciones y decidir sobre su vida, tanto en aspectos básicos como en otros más complejos.



*Debemos participar y tomar decisiones que nos afectan, y hacer que los demás consideren nuestras opiniones, preferencias y capacidades.*

## RECOMENDACIONES PRÁCTICAS PARA LA AUTODETERMINACIÓN:



- Toma la iniciativa y participa en el día a día mostrando lo importante que es para ti que se respete su decisión (p.ej. lo que quieres comer o beber, qué vestir, a quién visitar...)
- Expresa tus preocupaciones o deseos.

- Insiste en que los demás cuenten con tus opiniones o decisiones en el día a día.
- Haz que te incluyan en las conversaciones, toma la palabra, no permitas que hablen de ti como si no estuvieras presente.
- Muéstrate seguro y dialogante, y aprende a confiar en ti mismo y a valorar tus logros.
- Trata de negociar una solución compartida si surgen conflictos entre tus deseos y los de la persona que te ayuda.

