

Toma de decisiones con apoyo: cómo ser un defensor de sí mismo

Las familias desempeñan un papel importante a la hora de ayudar a sus hijos a ser sus propios mejores defensores. Puede ayudar a su ser querido a desarrollar habilidades de defensa durante la infancia y la adultez. A continuación, se indican algunas formas de empezar:

1. **Pídales que compartan lo que les gusta y lo que no:** anime a su ser querido a que exprese lo que le gusta y lo que no le gusta. Cuando su ser querido practica decirle a los demás lo que quiere, está aprendiendo a expresar su opinión y usted está aprendiendo a apoyarlo para que se exprese.
2. **Pídales que tomen decisiones sobre su propia vida:** ayude a su ser querido a tomar decisiones sobre su vida, incluso en aspectos pequeños. Esto puede incluir decidir qué va a hacer cada día, qué ropa ponerse o qué comer o beber. Pero también puede incluir cuestiones más importantes, como el trabajo, dónde quiere vivir y qué quiere hacer en el futuro.
3. **Hábleles de sus derechos:** es importante que su ser querido conozca sus derechos. Ayúdelos a conocerlos y a utilizarlos para asegurarse de que reciban un trato justo y con respeto..
4. **Aprender a resolver problemas:** enséñele a su ser querido a resolver problemas por sí solo. Las habilidades para resolver problemas lo ayudarán a manejar los desafíos y encontrar soluciones de manera eficaz.
5. **Obtenga ayuda cuando la necesite:** anime a su ser querido a pedir ayuda cuando la necesite. Está bien recibir apoyo de otras personas y esto puede marcar una gran diferencia en la forma en que afrontan distintas situaciones.
6. **Practique la comunicación de la manera que mejor le funcione:** su ser querido debe utilizar el método que mejor le funcione para comunicar lo que necesita y desea. Es posible que las familias deban probar distintos enfoques para descubrir cuál les funciona mejor. A continuación, se ofrecen algunos ejemplos:
 - **Verbal: hablar en persona o por teléfono:** las conversaciones directas pueden ser muy efectivas.
 - **Escrito: enviar un mensaje de texto, un correo electrónico o una carta:** los mensajes escritos son una alternativa a la comunicación verbal.
 - **Usando tecnología:** las herramientas como los programas de conversión de voz a texto o los dispositivos de tecnología de asistencia pueden ayudar con la comunicación.
 - **Usando imágenes, fotos o videos:** las ayudas visuales pueden ayudar a expresar pensamientos e ideas.



Consejos adicionales para desarrollar habilidades de autodefensa:

- **Practique habilidades de autodefensa:** simulen y ensayen situaciones diferentes con su ser querido para practicar cómo hablar y tomar decisiones. Esto puede fortalecer su confianza y mejorar sus habilidades.
- **Establezcan metas juntos:** trabajen con su ser querido para establecer metas personales. Las metas pueden ayudarlo a centrarse en lo que quiere lograr. Una vez que tenga metas en las que centrarse, puede ayudarlo a crear un plan para lograrlas. Tener metas y un plan para lograrlas le hará sentirse bien.
- **Fomente la independencia:** ayude a su ser querido a hacer cosas por sí solo, como tomar decisiones sobre lo que quiere hacer cada día y cómo gastar su dinero. La independencia es una parte importante de la autodefensa.
- **Ofrezca comentarios positivos:** reconozca y elogie los esfuerzos de su ser querido por defender sus derechos. El refuerzo positivo puede aumentar la confianza. También será un factor motivador, lo que significa que querrá seguir tomando sus propias decisiones y elecciones.

Al apoyar a su ser querido de estas maneras, lo está ayudando a convertirse en un defensor fuerte de sí mismo y a tomar decisiones importantes sobre su propia vida.

Para obtener más información, comuníquese con PPMd visitando nuestro [sitio en línea](#) o llamando al (410) 768-9100.



Este proyecto cuenta con el apoyo de la Administración para la Vida en Comunidad (ACL) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) como parte de una subvención de asistencia financiera por un total de \$1,258,085 con financiación del 100 % de ACL/HHS. El contenido es de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales ni el respaldo de ACL/HHS o del gobierno de los Estados Unidos.