

El Refugio de la Tormenta

La Toma de Decisiones Apoyada y la
Planificación de Emergencia



Supported Decision-Making Series

¿Qué harás en caso de emergencia?

¿Qué pasa si tienes que salirte de tu casa e ir a un refugio?

¿Cómo obtendrás lo que necesitas y te conectarás con tus amigos, familia, médicos, administradores de caso, y otras personas de las que dependes?

En los últimos años, Idaho ha tenido incendios forestales, terremotos, tormentas de hielo, inundaciones, y apagones de energía. A veces, los edificios y las calles resultan dañados. La gente perdió sus casas y automóviles y tuvo que evacuarse a los refugios.

Si tienes discapacidades, estos tiempos difíciles pueden ser aún más difíciles.

Es posible que necesites ayuda para encontrar un lugar que sea accesible para ti u obtener atención médica y apoyo personal.

En este folleto, te enseñaremos cómo puedes usar la Toma de Decisiones Apoyada para preparar un plan que te mantenga lo más seguro y saludable posible cuando – no si – ocurre la próxima emergencia.



La Toma de Decisiones Apoyada: ¿Qué es?

La Toma de Decisiones Apoyada es conseguir ayuda cuando la necesites, de las personas en las que confías, para que puedas tomar tus propias decisiones sobre tu vida.¹

¿No es esa la manera como todas – las personas con y sin discapacidades – toman decisiones?

Cuando tienes que tomar una decisión difícil, o una decisión sobre algo con lo que no tienes conocimiento, o solo quieres “resolverlo hablando,” ¿qué hace?

Consigues ayuda, ¿verdad? Tú vas con tus amigos, familia o las personas con las que trabajas para que pueden ayudarte a entender tus opciones, pensar de qué hacer, y tomar la mejor decisión para ti.

Estas son algunas de las formas que probablemente has usado la Toma de Decisiones Apoyada en tu vida:

- Pidiéndole consejo a tus amigos sobre las relaciones, para que puedas decidir si salir o casarte con alguien.
- Hablando con los miembros de la familia sobre cómo preparar un presupuesto y gastar dinero, para que puedas decidir si comprar algo.
- Trabajando con un entrenador laboral o mentor para que puedas elegir dónde trabajar.
- Aprendiendo sobre las actividades comunitarias de tu administrador de casos para que puedas conocer a personas nuevas y hacer cosas nuevas.
- Es sencillo. Ellos te dan información y consejo. Tú tomas la decisión. Ellos apoyan, tú decides. Eso es la Toma de Decisiones Apoyada.

Es simple, en serio: ellos te dan apoyo para que puedas decidir.

Eso es la Toma de Decisiones Apoyada.

La Toma de Decisiones Apoyada es una manera excelente de hacer tus propios planes y decisiones para tu vida.

Se siente bien tener el control, ser el que hace los planes y decide qué hacer ¿no es así? ¡También es bueno para ti! Cuando tomas tus propias decisiones y controlas tu vida, eso se llama estar autodeterminado. Los estudios indican que cuando las personas con discapacidades son más autodeterminadas, ellos tienen una vida mejor: ellos son más probables de ser independientes, estar empleados, y estar más seguros.²

El Uso de la Toma de Decisiones Apoyada para Preparar los Planes de Emergencia³

Las emergencias pueden ser alarmantes y confusas. Puede que no tengas energía eléctrica. Puedes perder contacto con las personas de las que dependes. Las carreteras pueden estar inundadas o bloqueadas. Es posible que debas salir de tu casa a toda prisa e ir a un lugar donde nunca has estado en busca de refugio, comida, y atención médica.

Esas son cosas que no puedes controlar. Pero, puedes tener autodeterminación y usar la Toma de Decisiones Apoyada con las personas en las cuales confías para preparar un plan de qué hacer en caso de una emergencia. De esa manera, cuando ocurra una emergencia, estarás listo y podrás poner tu plan en acción.

Esta guía incluye algunas cosas que puedes hacer y las maneras en las que puedes usar la Toma de Decisiones Apoyada para prepararte para las emergencias.



PREPARA UNA LISTA DE LO QUE NECESITAS EN CASO DE UNA EMERGENCIA

Lo primero que debes hacer es pensar de lo que necesitarás para superar una emergencia.

Imagínate que no tienes electricidad y que no puedes salirte de tu casa debido a los daños causados por una tormenta. ¿Qué necesitarías para sobrevivir una semana o más? ¿Cuáles son las cosas que absolutamente debes tener para sobrevivir?

Puedes usar la Toma de Decisiones Apoyada para trabajar con las personas en las cuales confías que puedan ayudarte a pensar de y preparar una lista de las cosas que necesitas para mantenerte sano y a salvo.

Te recomendamos que incluyas:

- Comida y agua embotellada para durar un mínimo de una semana.
- Un cargador y paquete de pilas para tu teléfono celular, si tienes uno.
- Un radio y pilas para que puedas escuchar las actualizaciones de noticias.
- Botiquín de primeros auxilios.
- Cualquier equipo que necesites, como una silla de ruedas, audífonos, anteojos, u otra tecnología de asistencia, y provisiones como pilas para que sigan funcionando.
- Tu medicamento y una lista de los medicamentos que tomas, para qué los tomas, la dosis que tomas y cómo puedes obtener repuestos.
- Una copia de tu tarjeta de seguro.
- Provisiones para tu animal de servicio, si tienes uno, por un mínimo de una semana.

Una vez que hayas preparado tu lista, debes asegurarte de tener esas cosas en tu casa en todo momento. De esa manera, si tienes que esperar a que pase una tormenta u otra emergencia en tu casa, sabrás que tienes lo que necesitas hasta que no haya peligro para salir.



PREPARA UNA LISTA DE TUS APOYADORES

Tus apoyadores son las personas en las cuales confías, que te ayuden a vivir tu mejor vida. Pueden ser familia, amigos, vecinos, o profesionales con los que trabajas como médicos, administradores de casos, consejeros, entrenadores de trabajo, o asistentes de cuidado personal.

Piensa en quienes son los apoyadores y cómo te ayudan.

Por ejemplo: tus médicos proveerán atención médica y recetarán tu medicación. Tus amigos y familiares te ayudan a hacer cosas en la comunidad y en tu vida diaria. Tu asistente de cuidado personal te ayuda a cuidarte en la casa y en la comunidad. Tu administrador de casos te ayuda a establecer apoyos y participar en actividades.

Todas estas personas te apoyan y pueden ayudarte en caso de una emergencia. Por lo tanto, debes preparar una lista de tus apoyadores, cómo te ayudan y cómo puedes comunicarte con ellos en caso de una emergencia.

Tu lista debería incluir tu nombre, dirección, número de teléfono, número de teléfono celular y correo electrónico.

Por ejemplo, tu lista podría decir esto para tu médico y asistente de cuidado personal:

Dr. Maria Herrera

Me da cuidado médico y me receta mi medicina.

Dirección: 555 Main Street, Kimberly, Idaho

Correo Electrónico: MariaHerrera@DrHerrera.com

Teléfono de la Oficina: 555-555-5555

Teléfono Celular: 333-333-3333

Thomas Jones, Asistente de Cuidado Personal

Dirección: 111 South Street, Nampa, Idaho

Correo Electrónico: TommyJones@email.com

Teléfono de la Oficina: 555-444-333

Teléfono Celular: 444-333-2222

Puedes usar la Toma de Decisiones Apoyada para trabajar con tus apoyadores y preparar la lista. Ellos te pueden ayudar a identificar a las personas que deberían estar en tu lista, habla con ellos de cómo te pueden ayudar y cómo puedes comunicarte con ellos en caso de una emergencia, y preparar la lista.

La guía “Setting the Wheels in Motion”⁴, (Poniendo las Ruedas en Moción) en <http://supporteddecisionmaking.org/sites/default/files/Supported-Decision-Making-Teams-Setting-the-Wheels-in-Motion.pdf>, tiene hojas de trabajo que te pueden ayudar a preparar tu lista al pensar de los tipos de ayuda que quieres, cuándo la quieres, y a quién quieres para ayudarte. La guía se diseñó para ayudarle a los padres a trabajar con sus hijos con discapacidades, pero también la puedes usar para trabajar con las personas en tu vida.



PREPARA UNA “MALETA PARA LLEVARTE”

En una emergencia, puede que tengas que marcharte de tu casa con prisa e irte a un refugio. Para prepararte para esos tiempos, deberías empacar una maleta que te puedas llevar contigo que tenga las cosas que son las más importantes para tu salud y seguridad. La llamamos una “Maleta para Llevarte.”

Este es otro momento para usar la Toma de Decisiones Apoyada. Pregúntales a las personas que te conocen mejor lo qué deberías tener en tu Maleta para Llevarte.

Tu médico puede decirte de los medicamentos más importantes que tomas y podría darte una receta extra para las emergencias. Tus consejeros o administradores de casos pueden ayudarte a preparar una lista de las cosas que necesitas para mantenerte en contacto con ellos, como un paquete de pilas extras para el teléfono celular o una lista de las personas con las cuales puedes comunicarte.

Nosotros recomendamos que tu Maleta para Llevarte tenga, por lo menos:

- Tus medicamentos y una lista describiendo para lo que son y cómo puedes resurtirlos en una emergencia si no puedes comunicarte con tu médico.
- Una copia de tu tarjeta de seguro e identificación como una licencia de conducir o alguna otra forma de identificación.
- La lista que preparaste de tus apoyadores y como comunicarte con ellos.
- La lista que preparaste de las cosas que necesitas para tu salud y seguridad.
- Los aparatos de comunicación, si los usas.
- Audífonos, pilas, y anteojos extras, si los usas.
- Un cargador extra para el teléfono celular o paquete de pilas, si usas uno.
- Un poco de dinero en efectivo o tarjetas de crédito.
- Ropa y provisiones de higiene personal extras.
- Provisiones para tu animal de servicio, si tienes uno.

Después de que hayas trabajado con tus apoyadores para preparar una lista de lo que necesitas para tu Maleta para Llevarte, asegúrate que tengas esas cosas en tu casa ya sea empacadas o guardadas en un lugar donde las puedes empacar de prisa. Además, deberías revisar tu Maleta para Llevarte por lo menos una vez por año o cuando has tenido un cambio en tu vida o salud para asegurarte que tiene lo que necesitas.

PREPARA UN PLAN DE EMERGENCIA Y ¡PRACTÍCALO!

Como dijimos, las emergencias son confusas y alarmantes. Cuando estas suceden, puede ser difícil pensar o saber que hacer. Por eso deberías preparar un plan para las emergencias y practicarlo con tus apoyadores. De esa manera, sabrás que hacer, y cómo hacerlo, en una emergencia.

Puedes usar la Toma de Decisiones Apoyada para hablar con tus apoyadores de lo que ellos harán para ayudarte en una emergencia y cómo podrás comunicarte con ellos. También deberías trabajar con ellos para desarrollar planes de respaldo para estar seguro qué podrás conseguir lo que necesitas para tu salud y seguridad si no puedes comunicarte con ellos. Por ejemplo, pídeles a tus médicos el nombre y número de teléfono de otro médico en caso de que no te puedas comunicar con ellos y necesites un repuesto de tu medicina.

Nosotros recomendamos que incluyas las siguientes cosas en tu Plan de Emergencia:

- A dónde irás en una emergencia y cómo llegarás allí.
- Lo que llevarás contigo.

- El lugar dónde tú y tus apoyadores se reunirán en una emergencia. Si no puedes ir allí, cómo te comunicarás con tus apoyadores para decirles dónde estás y enterarte donde están ellos.
- Cómo estarás seguro que tus apoyadores tienen versiones al día de las listas que preparaste de las cosas que necesitas y la información de contacto para tus otros apoyadores.
- Una lista de personas que se comunicarán contigo en una emergencia para asegurarte que estás bien.
- Los nombres e información de contacto de las personas con las que puedes comunicarte para apoyo si no te puedes comunicar con tus apoyadores.
- Una lista de las cosas que necesitarás si tienes que evacuar e ir a un refugio y dónde las tienes o dónde las puedes encontrar
- Cómo obtendrás la medicina, comida, y otras provisiones mientras que estás afuera de tu casa.
- Cómo puedes cuidar a tu animal de servicio, si tienes uno, mientras que estás afuera de tu casa.

Una vez que hayas desarrollado tu Plan de Emergencia, ¡practícalo! Trabaja con tus apoyadores para establecer “ensayos” donde pretendes que es una emergencia y tengas que ir a un refugio, o estás atrapado en tu casa.

Practica empacar tu Maleta para Llevarte. Revisa tus provisiones para que sepas que tienes lo que necesitas si no puedes salir de tu casa. Revisa tus listas de apoyadores y las cosas que necesitas para confirmar que están al día y que tus apoyadores las tienen.

Nosotros recomendamos que practiques tu Plan de Emergencia regularmente y tomes parte en cualquier ejercicio de emergencia en tu comunidad. También deberías revisar tu plan y actualizarlo cuando hayas tenido un cambio en tu vida o salud. De esa manera, cuando la próxima emergencia suceda, estarás seguro de que tu información está al día y que tú y tus apoyadores saben que hacer y como ¡hacerlo!

APRENDE DE Y COMUNÍCATE CON LOS SERVICIOS DE EMERGENCIA POR ADELANTADO

En una emergencia, los primeros respondedores estarán ayudándoles y rescatando a las personas. Los refugios se estarán instalando y asegurando que tienen las provisiones. Los paramédicos y hospitales estarán trabajando horas extras para cuidar a las personas que están heridas. En todo ese caos, puede que ellos no sepan cómo ayudarte o tengan el tiempo para aprender las mejores maneras para apoyarte.

Por eso, nosotros recomendamos que uses la Toma de Decisiones Apoyada para aprender de y comunicarte con tus trabajadores de emergencia por adelantado para estar seguro que ellos saben quién eres, qué necesitas, y las mejores maneras para trabajar con ellos. Puedes encontrar la información de contacto para la Agencia Local de la Administración de Emergencias para tu condado aquí: <https://ioem.idaho.gov/about/area-field-officers/>

También recomendamos que te pongas en contacto con tu departamento de bomberos, servicios de ambulancia, y la Cruz Roja local. Puedes encontrar la Cruz Roja que presta servicios en tu área aquí: <https://www.redcross.org/find-your-local-chapter.html>.

Si necesitas transportación accesible o tienes un animal de servicio, déjales saber. Dale las listas de tus apoyadores y las cosas que necesitas en una emergencia.

Deberías preguntarles que mantengan tu información archivada. Cuando practiques tu Plan de Emergencia, pregunta si tienen tu información y repásala con ellos otra vez. De esa manera, ellos estarán preparados para ayudarte en una emergencia. Además, pregúntales lo qué puedes hacer para ayudarles a estar preparados para ti.

Finalmente, deberías aprender de y planear usar el Programa de la Administración de Casos por Desastres de la Agencia Federal de la Administración de Emergencias. Cuando el Presidente declara que un área ha estado en un desastre, el programa le ayuda a las personas en esas áreas trabajar con los administradores de los casos para establecer un plan de recuperación. Puedes aprender más acerca del Programa aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=jnjmTi0LC7o>

Al trabajar juntos y apoyarnos uno al otro, estarás seguro de que ellos pueden ayudarte a mantenerte ¡seguro y sano!

Referencias

1. Blanck, P. & Martinis, J. (2015). "The right to make choices": The national resource center for SDM (El derecho de elegir": El centro nacional de recursos para SDM). *Inclusion (La Inclusión)* 3(1), 24-33.
2. Wehmeyer, M.L., & Schwartz, M, (1997). Self-determination and positive adult outcomes: A follow-up study of youth with mental retardation or learning disabilities. *Exceptional Children (La autodeterminación y los resultados positivos de adulto: Un estudio de seguimiento de los jóvenes con retraso mental o discapacidades de aprendizaje. Niños Excepcionales)*, 63(2), 245-255; Khemka, I., Hickson, L., & Reynolds, G. (2005). Evaluation of a decision-making curriculum designed to empower women with mental retardation to resist abuse. *American Journal on Mental Retardation (La evaluación del currículo de la toma de decisiones para empoderar a las mujeres con retraso mental a resistir el abuso/maltrato)*, 110(3), 193-204.
3. Preparing for disaster for people with disabilities and special needs (Preparándote para el desastre para las personas con discapacidades y necesidades especiales). Retrieved from (Recuperado de): https://www.redcross.org/content/dam/redcross/atg/PDF_s/Preparedness_Disaster_Recovery/General_Preparedness_Recovery/Home/A4497.pdf
4. American Red Cross. (n.d.) Disaster safety for people with disabilities (La Cruz Roja Americana. (n.d.) La Seguridad del Desastre para las personas con discapacidades). Retrieved from (Recuperado de): <https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/disaster-for-people-with-disabilities.html>.
5. Francisco, S. & Martinis, J. (n.d.) Supported decision-making teams: Setting the wheels in motion (Los equipos de la toma de decisiones apoyada: Poniendo las ruedas en acción). Retrieved from (Recuperado de): <http://supporteddecisionmaking.org/sites/default/files/Supported-Decision-Making-Teams-Setting-55the-Wheels-in-Motion.pdf>

¡Nosotros Podemos Ayudar!

Dondequiera que te encuentres en tu viaje de la Toma de Decisiones Apoyadas, podemos contestar tus preguntas o conectarte con las personas y organizaciones que podrían ayudarte.



LA RED DE NUESTROS SOCIOS

**Consejo de Idaho sobre
la Discapacidades del Desarrollo**
208-334-2178 or 1-800-544-2433
www.icdd.idaho.gov

DisAbility Rights Idaho
<https://disabilityrightsidaho.org>
866-262-3462

**Centro por las Discapacidades y
el Desarrollo Humano** de la
Universidad de Idaho
<https://idahocdhd.org/>
208-885-6000

Para recibir más información sobre la Toma de Decisiones Apoyadas visita
www.mychoicematters.idaho.gov

Esta publicación fue creada por el Consejo por las Discapacidades del Desarrollo de Missouri y desarrollada en asociación y con Something Else Solutions, LLC.
Adaptado para Idaho con el permiso de MDDC.