






Esta herramienta fue diseñada para asistir a individuos y a las personas que los apoyan con la exploración de las necesidades de apoyo para cada ámbito de la vida.

Nombre de la persona: _____

Nombre de la persona completando esta forma: _____

Relación con la persona (selecciona una): Yo mismo/a Familiar Amigo Tutor Otro: _____

¿Hace cuánto tiempo conoces a esta persona? _____

<p>Para cada pregunta a continuación, marca el nivel de apoyo que necesitas al tomar y comunicar decisiones y elecciones en los ámbitos de la vida de Charting the LifeCourse.</p>	 Puedo decidir sin apoyo extra	 Necesito apoyo con mi decisión	 Necesito que alguien decida por mí
---	--	---	---



Vida cotidiana y empleo

¿Puedo decidir si quiero trabajar o dónde quiero hacerlo?			
¿Puedo buscar y encontrar un trabajo? (leer publicidad, aplicar o usar contactos personales)			
¿Planeo cómo va a ser mi día?			
¿Decido si quiero aprender algo nuevo y cuál es la mejor manera de hacerlo?			
¿Puedo tomar decisiones importantes acerca del dinero? (abrir una cuenta de banco, hacer compras grandes)			
¿Hago compras cotidianas? (Comida, artículos personales o recreación)			
¿Pago mis cuentas a tiempo? (Renta, celular, electricidad o internet)			
¿Mantengo un presupuesto de tal forma que se cuánto dinero tengo que gastar?			
¿Soy capaz de manejar los beneficios de elegibilidad que recibo?			
¿Me aseguro de que nadie esté tomando mi dinero o usándolo para ellos mismo?			



Vida saludable

¿Elijo cuándo ir al médico o al odontólogo?			
¿Decido/dirijo qué doctores, clínicas, centros médicos, hospitales, especialistas u otros proveedores de salud uso?			
¿Puedo hacer elecciones médicas o de salud para mi bienestar cotidiano? (Chequeos, revisiones de rutina, ejercitarme o tomar vitaminas)			
¿Puedo hacer elecciones médicas en situaciones serias? (Cirugía, lesiones grandes)			
¿Puedo hacer elecciones médicas en una emergencia?			
¿Puedo tomar los medicamentos como me indica el doctor o seguir una dieta prescrita?			
¿Se las razones por las cuales tomo mi medicación?			
¿Entiendo las consecuencias si rechazo el tratamiento médico?			
¿Puedo alertar a otros y buscar ayuda médica si tengo problemas de salud serios?			
¿Tomo decisiones sobre mi anticoncepción o embarazo?			
¿Tomo decisiones sobre las drogas o el alcohol?			
¿Entiendo las consecuencias asociadas con elegir comportamientos de alto riesgo? (Abuso de sustancias, comer en exceso, actividades sexuales de alto riesgo, etc.)			
¿Decido cuándo, dónde y qué comer?			
¿Entiendo la necesidad de la higiene personal y el cuidado dental?			

Continúa en la hoja de atrás »





Para cada pregunta a continuación, marca el nivel de apoyo que necesitas al tomar y comunicar decisiones y elecciones en los ámbitos de la vida de Charting the lifecourse.



Puedo decidir sin apoyo extra



Necesito apoyo con mi decisión



Necesito que alguien decida por mí



Vida social y espiritual

¿Elijo dónde, cuándo y si quiero practicar mi fe religiosa?			
¿Tomo decisiones acerca de cómo y con quién paso mi tiempo?			
¿Decido si quiero tener citas y elijo con quién tenerlas?			
¿Puedo tomar decisiones acerca del matrimonio? (Si quiero casarme y con quién)			
¿Puedo tomar decisiones acerca del sexo? y ¿Entiendo qué es el consentimiento y permiso relacionado con las relaciones sexuales?			



Seguridad

¿Tomo decisiones que me ayudan a evitar peligros ambientales comunes? (Tráfico, objetos afilados, estufa caliente, productos venenosos, etc.)			
¿Hago planes en caso de emergencia?			
¿Conozco y entiendo mis derechos?			
¿Reconozco y pido ayuda si estoy siendo maltratado? (Físicamente, descuido, abuso emocional o sexual)			
¿Se a quién contactar si siento que estoy en peligro, siendo explotado o siendo tratado injustamente? (Policía, abogado o amigo de confianza)			



Vida en comunidad

¿Decido dónde y con quién quiero vivir?			
¿Tomo decisiones seguras en mi hogar? (Apagar la estufa, tener detectores de humo o asegurar las puertas)			
¿Decido cómo mantener mi casa o cuarto limpio y habitable?			
¿Tomo decisiones acerca de ir a lugares a los que voy frecuentemente? (trabajo, banco, tiendas, iglesia o casas de amigos)			
¿Tomo decisiones acerca de ir a lugares a los cuales no voy frecuentemente? (citas médicas o eventos especiales)			
¿Decido cómo llegar a los lugares que necesito o quiero ir? (Caminando, pedirle a un amigo que me transporte, bus, taxi o aplicaciones de transporte)			
¿Decido y dirijo que tipos de apoyo necesito o quiero y decido quién provee esos apoyos?			



Ciudadanía y representación

¿Decido quién quiero que represente mis intereses y me apoye?			
¿Elijo si quiero votar y por quién votar?			
¿Entiendo las consecuencias de tomar decisiones que resultarían en cometer un crimen?			
¿Le comunico a las personas lo que quiero y lo que no quiero? (Verbalmente, por señas o con un dispositivo) ¿Le comunico a las personas cómo tomo decisiones?			
¿Estoy de acuerdo y firmo contratos y otros documentos formales, tales como poderes legales?			
¿Decido con quién quiero compartir información? (Familia, amigos, etc.)			

