

Nombre Hola,

Le envío este mensaje porque estoy intentando algo llamado Toma de decisiones de apoyo (SDM). Este es un sistema sobre cómo puedo tomar decisiones importantes sobre mi vida, con el apoyo de personas en las que confío.

La toma de decisiones con apoyo consiste en permitirme tomar mis propias decisiones y mantener mi independencia. Si bien puedo tener dificultades en algunas áreas, con el apoyo de personas que me conocen y conocen mis puntos fuertes, aún puedo tomar buenas decisiones sobre mi propia vida.

¿Estarías dispuesto a ser una de esas personas? Como colaborador, podrías ayudarme con algunas cosas como:

- Encontrar la información que necesito sobre una decisión; tanto los grandes como trabajos, la atención sanitaria y la educación, como los pequeños como la cocina, los pasatiempos o cualquier otra cosa.
- Asegurarme de entender la información que encontramos.
- Hablar conmigo sobre las diferentes opciones que tengo.
- Ayudándome a poner mi elección en acción.
- Ayudarme a contarles a otros mi decisión.

Ser un partidario se trata de estar ahí para ayudarme a comprender y navegar mis elecciones para poder tomar la mejor decisión para mí, pero no tomar esas decisiones por mí. Puedo tomar mis propias decisiones; ¡A veces solo necesito un poco de ayuda!

Con SDM, es posible que tenga otros apoyos que me ayuden con problemas o temas específicos, o simplemente más personas con las que puedo hablar cuando necesito ayuda. Todas esas personas, y tú si estás de acuerdo, serían mi “Círculo de Apoyo”.

Si tiene alguna pregunta o si hay algo de lo que no está seguro, hágame saber. Valoro tu ayuda y te agradezco que hayas considerado esto.

Gracias, Su nombre



Si bien enviar una carta o un correo electrónico puede ser una buena opción, a veces simplemente puedes enviar un mensaje de texto o un mensaje a la persona que crees que te gustaría en tu círculo de apoyo. A continuación se muestran algunos ejemplos de lo que podría enviar para iniciar esa conversación.

“Hola, [NOMBRE], estoy explorando esto llamado Toma de decisiones asistida. Es este sistema el que puede ayudarme a mantener mi independencia y ayudarme a tomar decisiones sobre mi propia vida con un poco de ayuda y consejo. ¡Eres alguien en quien confío y creo que podría ser de gran ayuda con esto! Puedo explicarte más si estás interesado o enviarte este sitio web que habla todo al respecto”.

“[Nombre Hola]. ¿Alguna vez has oído hablar de algo llamado toma de decisiones asistida? Es ahí donde puedo empezar a tomar más decisiones sobre mi vida y ser más independiente. La forma en que funcionaría es reuniendo a un grupo de personas en las que confío para que me ayuden a pensar en las opciones que tengo y me brinden algunos consejos. Me gustaría mucho que fueras parte de eso. ¿Puedo enviarte más información al respecto si quieres?”

O si lo deseas, puedes crear tu propio mensaje. Para hacerlo más fácil, aquí hay algunas maneras en que podría comenzar.

“Así que decidí que quiero empezar a tomar más decisiones sobre mi vida yo mismo. Tengo una idea de cómo quiero hacerlo usando esta práctica llamada Toma de Decisiones de Apoyo...”

“¿Sabes que a veces me cuesta tomar decisiones? Descubrí algo llamado toma de decisiones con apoyo que creo que podría ayudar. ¿Puedo hablar de ello contigo?”

