Las pequeñas decisiones también son autonomía

La autonomía no consiste únicamente en poder hacer las cosas sin ayuda: también incluye participar en las decisiones sobre la propia vida.

Decisiones cotidianas

Elegir la ropa, el orden de las tareas, la comida o la hora de una actividad puede preservar el control personal incluso cuando se necesita apoyo físico.

Ayudar sin sustituir

Ofrecer tiempo, adaptar materiales y presentar opciones claras. Preguntar antes de intervenir: “¿Prefieres intentarlo tú o te ayudo?”

Cuando existen limitaciones

Ajustar la forma de comunicar y el número de opciones, sin tratar a la persona como a un niño. Respetar preferencias, ritmos y valores personales.

Para familias y cuidadores

Revisar qué tareas se están haciendo por costumbre en lugar de por necesidad. Recuperar una sola decisión diaria puede marcar una diferencia.

Para seguir aprendiendo: consulta los recursos gratuitos de VMM y solicita asesoramiento personalizado cuando necesites adaptar los apoyos a tu situación.

Material divulgativo. No sustituye una valoración sanitaria o social individual.