GUIA DEL BUEN AUTOGESTOR



SOMOS AUTOGESTORES de nuestra Vida









































diseño by muxotepotolobat

Entzun Gure Nahia nace en el año 1996. Surge de un grupo de autoayuda de 8 personas, de la Fundación Síndrome de Down del País Vasco.

En 2004, se convierte en una Asociación. Con el objetivo de poder reivindicar el espacio que nos corresponde en la sociedad a las personas con discapacidad.

Llevamos 21 años reuniéndonos cada semana, con el apoyo de 2 profesionales.

Cuando comenzamos como un grupo de autoayuda, nos dimos cuenta de que las personas con discapacidad intelectual, no participaban de manera activa en la sociedad.

Por eso, nuestro objetivo era estar presentes en la sociedad, en los medios de comunicación, en las instituciones...

Mientras seguíamos madurando como grupo, surgieron nuevas necesidades.

Seguíamos estando presentes en la sociedad, pero comenzamos a dar charlas en colegios, institutos, universidades... con el objetivo de dar a conocer nuestra realidad y sensibilizar a la sociedad del futuro.

Hoy y con esta trayectoria de años de trabajo, nos encontramos en un periodo de reflexión.

De esa reflexión, ha salido esta Guía.

Esta guía pretende trasmitir nuestra experiencia a todas las personas con discapacidad intelectual que quieran vivir su vida de una manera autogestionada.

¿Cuáles de estos puntos autogestionas en tu vida?

1.	Participar y opinar	6
2.	Ejercer derechos y deberes	9
3.	Habilidades de comunicación	.12
4.	Autonomía	.15
5.	Tomar decisiones	.18
6.	Debatir sobre nuestros asuntos	.21
7.	Decidir nuestros apoyos	.24
8.	Aprender de nuestros errores	.27
9.	Tener claro nuestros puntos de vista y preferencias	.30
10.	Comportarnos como autogestores	.33

PARTICIPAR Y OPINAR

¿Por qué es importante participar?

- Porque nos hace sentir bien.
- Porque nuestra opinión vale.
- · Para dar nuestra opinión.
- Para aprender de nosotros.
- · Para conocernos y que nos conozcan.
- Para trabajar en grupo.
- Cuantas mas opiniones mas y mejor.
- Conseguir más autonomía.
- Para tener más fuerza.
- Para que nos tengan en cuenta.
- Para revindicar nuestros derechos.

¿Dónde podemos participar?

- En casa.
- En grupos de autogestores.
- En las asociaciones.
- En redes sociales: facebook, twitter...
- En nuestro tiempo libre.
- En nuestra formación.
- En nuestro trabajo.
- Con nuestros amigos y amigas.
- En la sociedad.
- En nuestro barrio.





- 1. Apúntate a actividades.
- 2. Haz tareas en casa.
- 3. Colabora en tu barrio.
- 4. Expresa en tu asociación lo que te parece bien y lo que te parece mal.
- 5. Defiende tus derechos.
- 6. Ayuda a otras personas que lo necesiten.
- 7. Sé activo; haz cosas, participa.
- 8. Únete a grupos / actividades que te gusten.
- 9. ¡Anímate! No te preocupes por equivocarte tu opinión es muy valiosa.
- 10. Deja participar y opinar a otras personas.



¿Por qué es importante ejercer derechos y deberes?

- Porque es nuestro derecho y nuestra obligación.
- Para respetar y ser respetados.
- Para ser uno más en la sociedad.
- Para que nos tengan en cuenta.
- Para que nos valoren.
- Para que no haya discriminación.
- Para tener nuestro papel de adultos.
- Porque también somos PERSONAS.
- Para poder defendernos.
- Porque es nuestra responsabilidad.

¿En que momentos ejercemos nuestros derechos y deberes?

- 1. En las elecciones.
- 2. En nuestra educación/formación.
- 3. En nuestra casa/vivienda.
- 4. En nuestro día a día.
- 5. En el trabajo.
- 6. En nuestra intimidad.
- 7. En nuestras relaciones.
- 8. En nuestro ocio.
- 9. En nuestro entorno.



CONSEJOS PARA EJERCER DERECHOS Y DEBERES

Debes conocer y entender tus derechos y obligaciones.

Para ello te aconsejamos "La convención Internacional de naciones unidas, sobre los derechos de las personas con discapacidad intelectual en lectura fácil".

http://www.mivotocuenta.es/files/Convencion ONU LF 2edicion.pdf

- 2. Si no entiendes algún derecho, pide apoyo.
- 3. Apúntate a un grupo de autogestores, en grupo somos más fuertes.
- 4. Cumple con tus deberes para que respeten tus derechos. Recuerda que los deberes son tan importantes como los derechos.
- 5. Si sientes que no se te está respetando algún derecho, denúncialo.
- Si quieres un trato adulto, actúa como una persona adulta. (Ejerciendo derechos y cumpliendo deberes.)
- 7. Haz saber tus deseos / necesidades para poder reivindicar lo que no se te está respetando.



¿Por qué es importante tener habilidades de comunicación?

- Para aportar ideas.
- Para pedir ayuda cuando la necesitamos.
- Poder expresar lo que queremos.
- Para defender nuestras decisiones.
- Para defender nuestros derechos.
- Para que nos respeten.
- Para mantener una conversación (escuchar, hablar, preguntar...).
- Para desenvolvernos en nuestro entorno.
- Para resolver conflictos.
- Para mantener buenas relaciones sociales.

¿Dónde necesitamos habilidades de comunicación?

- En charlas.
- 2. En casa.
- 3. En grupos de autogestores.
- 4. En las asociaciones.
- 5. En redes sociales.
- 6. En nuestro tiempo libre.
- 7. En nuestra formación.
- 8. En nuestro trabajo.
- 9. Con nuestros amigos.
- 10. En la sociedad.
- 11. En nuestro barrio.
- 12. En medios de comunicación.



MR. COMUNIC

CONSEJOS PARA MEJORAR TUS HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

- 1. Escucha el mensaje.
- 2. No interrumpas.
- 3. Asegúrate de entender el mensaje.
- Haz las preguntas cuando la persona termine de hablar.
- 5. Pregunta y contesta sobre el mismo tema de la conversación.
- 6. Mira a la persona con la que hablas.
- 7. Estate atento a la conversación.
- 8. No repitas muchas veces el mismo mensaje si ya se ha entendido.
- Ponte en el lugar del otro.
- 10. Se educado y respetuoso.
- 11. Evita temas que generan problemas con personas que no conoces mucho.



¿Por qué es importante ser autónomo?

- Para depender de uno mismo.
- Para ser más independiente.
- Para sentirnos capaces.
- Para demostrar nuestra capacidad.
- Para manejarnos en la vida diaria.
- Para tomar decisiones.
- Para poder vivir de manera independiente.
- Para tener seguridad en nosotros mismos y en nuestras capacidades.
- Para aumentar nuestra autoestima.
- Para ser más adulto.
- Para proteger nuestra intimidad.

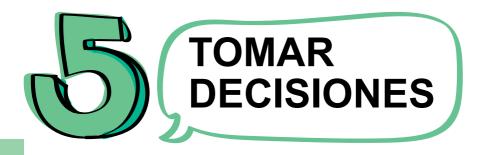
¿En que momentos podemos ser autónomos?

- · Al vestirnos.
- Al asearnos.
- En el trasporte.
- · En nuestra formación.
- En nuestro tiempo libre (gimnasio, discoteca, restaurantes...).
- En el trabajo.
- En casa.
- En nuestra intimidad.
- En nuestras relaciones de amistad.



CONSEJOS PARA ALCANZAR AUTONOMÍA

- 1. Para que puedas hacer algo de manera autónoma, primero tienes que aprender y por eso, necesitaras un apoyo.
- 2. Ten paciencia, las cosas se consiguen poco a poco.
- 3. Eres capaz. ¡Atrévete a hacerlo!
- 4. Empieza por algo sencillo y conseguirás objetivos más grandes.
- 5. No tengas miedo, todos nos equivocamos.
- 6. Es muy cómodo que te hagan las cosas, pero así no consigues ser independiente.
- 7. Demuestra que eres capaz y no tendrás a alguien encima tuyo.
- 8. No te conformes con lo que sabes hacer solo, siempre puedes aprender un poquito más.
- 9. Haz las cosas por ti mismo, ¡Te sentirás muy bien!



¿Por qué es importante tomar decisiones?

- Para aportar ideas.
- Tener una opinión formada sobre las cosas.
- Sentirnos bien con nosotros mismos.
- Demostrar nuestras capacidades.
- Para resolver las situaciones de la vida cotidiana.
- Para ser más autónomos.
- Porque nos hace más adultos.
- Para tener una vida independiente.
- Porque es un derecho.
- Para que no decidan por nosotros.
- Para disfrutar de nuestra vida.



¿Qué podemos decidir?

- Cómo nos vestimos, peinamos, lo que comemos...
- Formación o trabajo.
- En qué gastamos el dinero.
- Decidir los apoyos que necesito.
- Si quiero tener pareja o no.
- Mis espacios de intimidad.
- Cómo disfrutar de mi tiempo de ocio.
- Con quién disfrutar mi tiempo de ocio.
- Quienes son mis amigos.
- Mis espacios de intimidad.
- · Con quién vivir.
- · Cómo vivir.
- A quién entregar mi voto.
- Cada aspecto de nuestra vida.



CONSEJOS PARA TOMAR DECISIONES

- Es importante que entiendas la situación sobre la que tienes que decidir. Si no la entiendes, pide ayuda.
- 2. Antes de tomar la decisión busca todas las opciones posibles.
- 3. ¡No te quedes con la primera opción que se te ocurra!
- 4. Valora las ventajas y las desventajas de todas las opciones.
- 5. Elige la opción que más ventajas tenga.
- 6. No te olvides de defender tu decisión, ¡es tuya!
- 7. No dejes que nadie decida por ti, solo deja que te ayuden.
- 8. No importa que te equivoques, puedes aprender para la siguiente ocasión.
- 9. No te olvides. ¡Es tu vida!



¿Por qué es importante debatir sobre nuestros asuntos?

- Para opinar.
- Para conocer la opinión de los demás.
- Para solucionar conflictos.
- Para desahogarnos.
- · Para generar vínculos.
- Crear confianza.
- Conocer más cosas de las que sabemos.
- Para enriquecernos, viendo más puntos de vista y ser más flexible.
- Estar mentalmente activos.
- Tener una opinión formada sobre las cosas.
- · Despertar intereses.
- Para compartir experiencias similares.

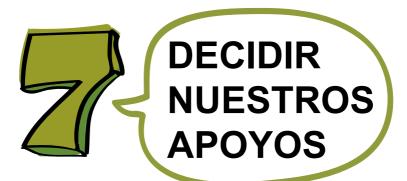
¿En qué necesitamos debatir?

- Sobre el tiempo libre.
- Sobre nuestras relaciones.
- · Sobre nuestros derechos y deberes.
- · Sobre temas que nos preocupan.
- Sobre nuestro futuro.
- Sobre temas que nos interesan a todas las personas.



CONSEJOS PARA DEBATIR SOBRE NUESTROS ASUNTOS

- 1. Escucha a las personas del grupo, te puedes sentir identificado.
- 2. Si no entiendes, pregunta. ¡No te quedes con la duda!
- 3. Respeta la opinión de los demás. ¡Todas las opiniones valen!
- 4. Respeta los turnos de palabra. Hablando todos a la vez, no os vais a entender.
- 5. Expresa tu opinión pero sin ofender a nadie. Tu opinión es muy importante.
- 6. Comparte tus experiencias, ¡les pueden servir a otras personas!
- 7. Si quieres hablar de asuntos propios, hazlo en persona, no utilices otros medios. Evitarás malos entendidos.
- 8. Evita hablar de personas que no estén en el grupo. Es injusto, ¡no se pueden defender!



¿Por qué es importante decidir nuestros apoyos?

- Porque no queremos estar con personas desconocidas.
- Para poder elegir personas que nos den confianza, seguridad y nos ayuden a mantener alta nuestra autoestima.
- Porque podemos elegir y es nuestro derecho.
- Porque nosotros somos los que mejor sabemos en qué necesitamos apoyo.
- Para que nos puedan ayudar mejor.
- Para tener una vida más cómoda.
- Porque es una manera de que nos tengan en cuenta.
- Porque a veces nos tendrán que apoyar en situaciones íntimas.

¿Dónde necesitamos decidir nuestros apoyos?

- Donde tengamos alguna dificultad y cada uno cuando lo necesite.
- Para entender algunas palabras o conversaciones.
- Para manejar el dinero.
- Para hacer algunos trámites.
- Para llegar a algunos lugares.
- Para resolver conflictos.
- En el trabajo.
- Para organizar nuestro tiempo de ocio.
- Para vivir de manera independiente.
- Para ir al médico para controlar la medicación.
- Para desahogarnos.
- · Para gestionar nuestras emociones.
- Etc.

CONSEJOS PARA DECIDIR NUESTROS APOYOS

- 1. Anímate a decir quién prefieres que te apoye.
- 2. Anímate a decir cómo prefieres que te apoyen.
- 3. Anímate a decir cuándo y dónde prefieres que te apoyen.
- 4. No tengas miedo a decidir por ti mismo.
- 5. No tengas miedo a pedir ayuda, si la necesitas.
- Antes de pedir ayuda intenta hacerlo tú mismo.

7. Es importante conocernos bien a nosotros mismos para saber qué

apoyos necesitamos.

 Cuando necesites un apoyo, infórmate donde puedes conseguirlo.





¿Por qué es importante aprender de nuestros errores?

- Para no repetir los mismos errores.
- Para ser más autónomos.
- Para superarnos y mejorar como personas.
- Para encontrar soluciones nuevas.
- Para afrontar los errores y no quedarnos atascados.
- Para evitar cometer errores más graves.

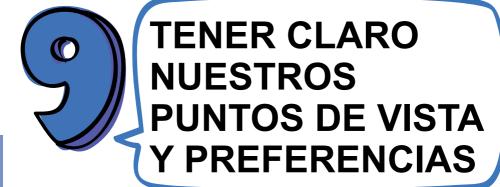
¿Cuándo necesitamos aprender de nuestros errores?

- Cuando nos equivocamos, aprendemos de nuestros errores.
- Cuando los demás se equivocan, aprendemos de sus errores.
- Ejemplos:
 - Cuando nos relacionamos con personas que conocemos, a veces abusamos de su confianza.
 - Al usar el Whatsapp, a veces malinterpretamos o no entendemos lo que nos dicen.
 - Cuando en el trabajo nos confundimos.
 - Cuando nos equivocamos al usar el dinero.
 - Cuando tratamos mal (miramos con desprecio, hablamos con genio...) a alguien.
 - Cuando nos equivocamos con la pareja o con los amigos.

CONSEJOS PARA APRENDER DE NUESTROS ERRORES

- 1. Es muy importe reconocer nuestros errores con humildad.
- 2. No te enfades, es normal cometer errores.
- 3. Si te equivocas y necesitas ayuda puedes hablar con una persona de apoyo, con tu familia o con tus amigos.
- 4. Si te equivocas, no te eches la culpa, aprovecha para aprender de la situación.





¿Por qué es importante tener claro nuestros puntos de vista y preferencias?

- Porque nadie mejor que nosotros, sabe nuestros gustos.
- Porque si sabemos lo que queremos, estamos motivados.
- Si sabemos lo que nos gusta, podemos hacer planes.
- Si tenemos claro nuestros puntos de vista, nos sentimos más seguros.
- Para que no nos influencien.
- · Porque es nuestro derecho.
- Porque es nuestra personalidad y eso nos diferencia de los demás.
- Para poder expresarlo y que nos conozcan.

¿Dónde tenemos que tener claro nuestros puntos de vista y preferencias?

- Cuando estamos en una conversación o debate, es importante tener claro nuestro punto de vista.
- Cuando vamos a comprar algo (comida, ropa, bebida...).
- Cuando queremos dar nuestra opinión.
- En nuestro tiempo de ocio.
- En todos los ámbitos: con los amigos, con la familia, en el trabajo, con la pareja, etc.



CONSEJOS PARA TENER CLARO NUESTROS PUNTOS DE VISTA Y PREFERENCIAS

- Anímate a probar cosas nuevas, para saber tus gustos.
- 2. Infórmate, para tener clara tu opinión.
- 3. Puedes elaborar una lista de ventajas e inconvenientes.
- 4. Escucha toda la información y luego piensa lo que opinas.
- 5. Tus opiniones o gustos son muy importantes, si no estas de acuerdo, que no te hagan cambiar de opinión.
- 6. Es importante tener clara nuestra opinión, pero no es obligatorio decirla.
- 7. Respeta y escucha otros puntos de vista.
- 8. Te aconsejamos que seas flexible, no todo es blanco o negro.

COMPORTARNOS COMO AUTOGESTORES

¿Por qué es importante comportarnos como autogestores?

- Para que vean que somos uno más.
- Para dar ejemplo.
- Para hacer las cosas como nos gustan o queremos hacerlas.
- Porque es nuestra responsabilidad.
- Para que nos tengan en cuenta.
- Para que nos traten como adultos.
- Para ayudar a los demás.
- · Para demostrar nuestras capacidades.
- Porque es nuestro derecho.

¿Dónde necesitamos comportarnos como autogestores?

- En la vida cotidiana.
- · En el trabajo.
- En los medios de transportes.
- En el voluntariado.
- En los lugares públicos.
- En casa.
- En nuestro tiempo libre.
- En la Fundación.
- Cuando estudiamos.
- En actividades que realizamos.
- En nuestros conflictos.
- En nuestras responsabilidades.





CONSEJOS PARA COMPORTARNOS COMO AUTOGESTORES

- Sé tu misma y no te dejes llevar por los demás.
- Anímate a tomar decisiones y a ser autogestor.
- Intenta hacerlo tú mismo y si no puedes, pide ayuda.
- Lee esta guía.
- No te olvides que eres una persona adulta.
- Ser respetuoso con los demás.
- Intenta superarte a ti mismo, siempre se puede aprender más.
- Actúa con madurez y demuestra lo que vales.
- ¡PUEDES SER UN BUEN AUTOGESTOR!

SOMOS AUTOGESTORES









































