

## Lo que me hace único

1

Todo el mundo tiene fortalezas y debilidades. A menudo, las personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo tienen dificultades para explicar sus necesidades y lo que las hace únicas. Ser abierto sobre quién eres y lo que funciona para ti te convierte en un buen defensor de ti mismo y ayudará a que tu nuevo personal te apoye. Si necesita ayuda para explicar algo, su Gestor de Cuidados puede ayudarle.

[Descargar hoja de consejos](#)

2

## Objetivos del plan de vida | Plan de acción del personal

¿Cuándo fue la última vez que leyó su plan de vida y/o los objetivos del plan de acción del personal? Es importante que los afiliados y sus familias revisen el plan de vida con los nuevos miembros del personal. Pida a su Gestor de Cuidados que le explique cualquier cosa que le resulte confusa. Conocer sus objetivos le ayuda a interactuar con su personal para que pueda apoyarle mejor.

[Descargar hoja de consejos](#)

3

## Comunicación | Contactos de emergencia

Una buena comunicación con su nuevo miembro del personal es fundamental para el éxito de su relación. ¿Prefiere enviar mensajes de texto o llamar por teléfono? ¿Envía correos electrónicos o utiliza Facebook Messenger? Compartir su información de contacto, su método preferido de conexión, así como la información de contacto de emergencia, con su personal son las mejores prácticas que todo el mundo debe proporcionar.

[Descargar hoja de consejos](#)

4

## Las directrices del personal hacen buenos equipos

Teléfonos celulares. Los amamos y los odiamos, especialmente cuando se utilizan durante las horas en que el personal está trabajando con los miembros. No tenga miedo de establecer directrices con su nuevo personal. Tenga claro lo que es importante para usted. Al final, esto le convertirá en un buen equipo.

[Descargar hoja de consejos](#)

5

## Dieta | Ejercicio | Necesidades únicas

Muchas personas con alergias alimentarias o necesidades médicas requieren una dieta especial, programas de ejercicio específicos o terapia sensorial. Estas necesidades únicas son importantes y pueden requerir una formación o documentación especial para que el nuevo personal las comprenda mejor y le ayude. Su Gestor de Cuidados puede orientarle. Pregunte a su profesional médico por otros recursos.

[Descargar hoja de consejos](#)