



## En caso de una emergencia...

¿Cómo se pondrá en contacto con sus médicos, gestores de casos y otras personas de las que depende?

¿Qué hará en caso de una tormenta de nieve o un huracán?

¿Y si se va la luz durante varios días?

¿Y si se queda atrapado en su casa o tiene que abandonarla e ir a un refugio?

¿Cómo se asegurará de tener los medicamentos y suministros que necesita?



En los últimos años, Connecticut ha sufrido tormentas del noreste, huracanes, tormentas de hielo, inundaciones, incendios y cortes de electricidad. Algunas personas perdieron sus casas y sus coches y tuvieron que ser evacuadas a refugios. Otras tuvieron problemas para encontrar alimentos y medicinas.

Si tiene alguna discapacidad, las emergencias pueden ser aún más difíciles. Puede necesitar ayuda para encontrar un lugar que le resulte accesible o donde pueda utilizar su equipo. Puede tener problemas para conseguir la atención médica y el apoyo personal que necesita.

La próxima emergencia puede llegar en cualquier momento. En este folleto, le mostraremos cómo puede utilizar la Toma de Decisiones con Apoyo para armar un plan que le mantenga lo más seguro y sano posible cuando llegue.

**La Toma de Decisiones con Apoyo (SDM por sus siglas en inglés) consiste en obtener ayuda cuando la necesita, de personas que usted elija, para que pueda tomar sus propias decisiones<sup>1</sup>. Así es como todos tomamos**

**TODOS.**

Piense en lo que usted hace cuando tiene que tomar una decisión difícil, o una decisión sobre algo de lo que no sabe mucho, o simplemente quiere “hablarlo”. Puede preguntárselo a un amigo o a un profesional, en busca de información, o puede que tenga personas “de confianza” con quienes hablar de cosas concretas. Estas personas le ayudarán a “pensar” sobre el asunto y a discutir los “pros y los contras” de sus opciones. De ese modo, puede entender sus opciones y usted elige la que más le conviene. Cuando hace eso, está utilizando el SDM. La gente le da apoyo para que usted decida. Eso es todo. ¡Las personas con discapacidad también utilizan el SDM!

El SDM puede ayudarle a tomar más decisiones y a ser más dueño de su vida, más autodeterminado. Ser autodeterminado es bueno y ¡es bueno para usted! Los estudios demuestran que cuando las personas con discapacidad son más autodeterminadas, tienen una vida mejor: es más probable que sean sanas, independientes y seguras.<sup>2</sup> Así pues, ¡el SDM puede ayudarle a vivir su vida mejor y más sana!

## Utilizar la Toma de Decisiones con Apoyo para crear Planes de Emergencias<sup>3</sup>

Las emergencias pueden ser miedosas y confusas. Puede que se corte su servicio eléctrico y telefónico. Las carreteras pueden estar inundadas o bloqueadas. Puede que tenga que abandonar su casa a toda prisa e ir a algún lugar en el que nunca haya estado para buscar refugio, comida y atención médica. Son cosas que no se pueden controlar. Pero, puede utilizar el SDM para armar un plan sobre qué hacer en caso de emergencia. He aquí algunas cosas que puede hacer y formas de utilizar el SDM para prepararse para emergencias.

### Tome nota de lo que necesita en caso de emergencia

En primer lugar, piense en lo que necesitará para sobrevivir a una emergencia. Cuáles son las cosas indispensables para subsistir en su casa o si tiene que evacuar a otro lugar.

Le recomendamos que utilice el SDM con personas de su confianza para crear una lista de las cosas que necesita para mantenerse sano y salvo. Esto podría incluir:



**Comida y agua potable para una semana**



**Un cargador y una batería para su teléfono móvil, si tiene uno**



**Una radio y pilas para que pueda escuchar las noticias de última hora**



**Un botiquín de primeros auxilios**





Cualquier tecnología o equipo de asistencia que necesite, como una silla de ruedas, gafas, audífonos o dispositivos de comunicación, y suministros como pilas para mantenerlos funcionando



Su medicamento y una lista de los medicamentos que toma, para qué los toma, qué cantidad toma y cómo puede reponerlos



Provisiones para su animal de asistencia, si tiene uno, para al menos una semana



Una copia de sus tarjetas de identificación y de seguro

Una vez que haya hecho su lista, asegúrese de tener esas cosas en su casa siempre. De ese modo, tendrá lo que necesita en caso de emergencia y podrá arreglárselas en su casa hasta que no haya peligro.



## Haga una lista de sus colaboradores

Sus colaboradores son personas en las que confía y que le ayudan a vivir su vida mejor y más sana. Pueden ser familiares, amigos, vecinos o profesionales con los que trabaja como médicos, gestores de casos, consejeros, instructores laborales o auxiliares de cuidado personal.

Le recomendamos que utilice el SDM con sus colaboradores para tomar nota de quiénes son, cómo le ayudan y cómo puede ponerse en contacto con ellos en caso de emergencia.

Por ejemplo: sus médicos le proporcionan atención médica y le recetan medicamentos. Sus amigos y familiares le ayudan a hacer cosas en la comunidad y en su vida cotidiana. Su auxiliar de cuidado personal le ayuda a cuidarse en casa y en la comunidad. Su gestor de casos le ayuda a establecer y acceder a los apoyos.

En su lista deberá incluir el nombre, la dirección, el número de teléfono, el número de móvil y el correo electrónico.

### **Por ejemplo, la lista de su médico y de su asistente personal podría ser así:**

#### **Dr. Jane Smith**

Me presta atención médica y me receta medicamentos

---

**Dirección:** 555 Main Street, New Haven, CT.

**Correo electrónico:** JaneSmith@DrSmith.com

**Teléfono oficina:** 555-555-5555

**Teléfono móvil:** 333-333-3333

#### **Thomas Jones, Auxiliar de cuidado personal**

Me ayuda a cuidarme en casa y en la comunidad

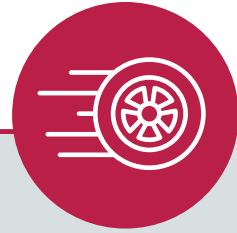
---

**Dirección:** 111 South Street, Stamford, CT.

**Correo electrónico:** TommyJones@email.com

**Teléfono oficina:** 555-444-3333

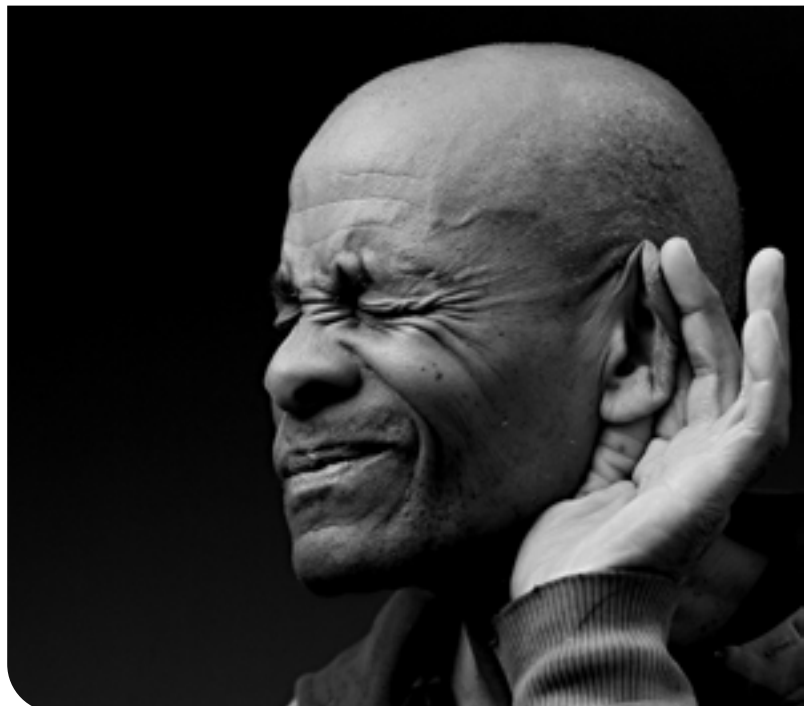
**Teléfono móvil:** 444-333-2222



## Poner el plan en marcha

La guía “Setting the Wheels in Motion”<sup>4</sup> (Poner el plan en marcha) contiene hojas de ejercicios que pueden ayudarle a crear su lista pensando en el tipo de ayuda que desea, cuándo la desea y quién quiere que le ayude. La guía se diseñó para ayudar a los padres a trabajar con sus hijos con discapacidades, pero usted también puede utilizarla para trabajar con las personas de su vida.

Cuando esté planificando su presupuesto, sus colaboradores pueden ayudarle a planificar para una emergencia, como por ejemplo pensar en qué comprar para tenerlo disponible en caso de emergencia y reservar algo de dinero en su presupuesto para tenerlo en caso de emergencia.



## **Empaque un “Go Bag”, o bolsa de emergencia**

En caso de emergencia, es posible que tenga que abandonar su casa a toda prisa e ir a un refugio o a otro lugar. Para prepararse para esos momentos, debe preparar una bolsa o maleta que pueda llevar consigo y que contenga las cosas más importantes para su salud y seguridad. A esto lo llamamos una Bolsa de Emergencia.

Este es otro momento para utilizar el SDM. Hable con sus colaboradores sobre lo que debe llevar en su bolsa de emergencia. Su médico puede indicarle los medicamentos más importantes que toma y podría darle una receta adicional para emergencias. Su consejeros o gestores de casos pueden ayudarle a crear una lista de las cosas que necesita para mantenerse en contacto con ellos, como una batería adicional para el móvil o una lista de personas con las que puede ponerse en contacto.

### **Le recomendamos que su bolsa de emergencia tenga, al menos:**

- ✓ **Sus medicamentos y una lista que describa para qué sirven y cómo puede reponerlos en caso de emergencia si no puede localizar a su médico**
- ✓ **Una copia de su tarjeta del seguro y material de identificación como la licencia de conducir o alguna otra forma de identificación**
- ✓ **La lista que hizo de sus colaboradores y cómo ponerse en contacto con ellos**
- ✓ **La lista que hizo de las cosas que necesita para su salud y seguridad**
- ✓ **Dispositivos de comunicación, si los utiliza**
- ✓ **Audífonos, pilas y gafas adicionales, si los utiliza**
- ✓ **Un cargador de móvil adicional o un paquete de baterías, si los utiliza**
- ✓ **Algo de dinero en efectivo o tarjetas de crédito. Sus colaboradores pueden ayudarle a decidir cuánto debe tener en caso de emergencia**



- ✓ Ropa adicional y artículos de higiene personal
- ✓ Provisiones para su animal de asistencia, si tiene uno
- ✓ Asegúrese de colocar los artículos en bolsas impermeables para protegerlos - artículos como baterías y papeles

Después de haber trabajado con sus colaboradores para crear la lista de lo que necesita para su bolsa de emergencia, asegúrese de tener esas cosas en su casa, bien empaquetadas o guardadas en un lugar donde pueda empacarlas rápidamente. Además, debe revisar lo que necesita para su bolsa de emergencia por lo menos una vez al año para asegurarse de tener siempre lo que necesita.



## ¡Haga un plan de emergencia y practíquelo!

Como hemos dicho, las emergencias son momentos confusos y miedosos en los que puede resultar difícil pensar o saber qué hacer. Por eso debe crear un plan para emergencias y practicarlo con sus colaboradores.

Puede utilizar el SDM para hablar con sus colaboradores sobre lo que harán para ayudarlo en caso de emergencia y cómo podrá ponerse en contacto con ellos. También debe trabajar con ellos para desarrollar planes de respaldo que le aseguren que podrá obtener lo que necesita para su salud y seguridad si no puede ponerse en contacto con ellos. Por ejemplo, pida a sus médicos el nombre y el número de teléfono de otro médico en caso de que no pueda ponerse en contacto con ellos y necesite surtir de nuevo de sus medicamentos.

### Le recomendamos que incluya las siguientes cosas en su Plan de Emergencia:

- 1** Dónde irá en caso de emergencia y cómo puede llegar hasta allí
- 2** Qué llevará con usted
- 3** El lugar donde usted y sus colaboradores se reunirán en caso de emergencia. Si no puede ir hasta allí, cómo se pondrá en contacto con sus colaboradores para decirles dónde está usted y averiguar dónde están ellos
- 4** Cómo se asegurará de que sus colaboradores tienen versiones actualizadas de las listas que usted ha hecho de las cosas que necesita y la información de contacto de sus otros colaboradores
- 5** Los nombres y la información de contacto de las personas con las que puede ponerse en contacto para obtener apoyo si no puede localizar a sus colaboradores
- 6** Una lista de las cosas que necesitará si tiene que evacuar a un refugio y dónde las guarda o puede encontrarlas. Asegúrese de que conoce sus derechos como persona con discapacidad en un refugio

**7** **Cómo conseguirá medicinas, alimentos y otros suministros mientras esté fuera de casa**

**8** **Cómo cuidará de su animal de asistencia, si lo tiene, mientras esté fuera de casa**

Una vez que haya desarrollado su Plan de Emergencia, ¡practíquelo! Trabaje con sus colaboradores para organizar «simulacros» en los que simule que se trata de una emergencia y tiene que ir a un refugio o se quedará atrapada en su casa. Asegúrese de que dispone de los suministros para su bolsa de emergencia y practique cómo prepararla. Revise la lista de las cosas que necesita para confirmar que está actualizada y que usted o sus colaboradores las tienen.

Le recomendamos que practique su Plan de Emergencia con regularidad y que participe en los ejercicios de emergencia que se realicen en su comunidad. También debería revisar su Plan y actualizarlo siempre que haya habido un cambio en su vida o en su salud. De este modo, cuando se produzca la próxima emergencia, sabrá que su información está actualizada y que usted y sus colaboradores saben qué hacer y cómo hacerlo.



## Infórmese y póngase en contacto con los servicios de emergencia con anticipación

En caso de emergencia, los profesionales de primeros auxilios estarán muy ocupados rescatando y ayudando a la gente. El personal de los refugios y los voluntarios estarán preparándose y asegurándose de que tienen suministros. Los paramédicos y los hospitales estarán trabajando horas extras para atender a la gente. Por lo tanto, es posible que no tengan tiempo para aprender las mejores formas de apoyarle.

Por lo tanto, le recomendamos que utilice el SDM para conocer y ponerse en contacto con trabajadores de emergencias con suficiente antelación para asegurarse de que saben quién es usted, qué necesita y cuál es la mejor manera de trabajar con ellos. Puede introducir su nombre en el registro de personas con necesidades especiales de su zona en: [https://www.211ct.org/search?terms=Special%20Needs%20Registries&page=1&location=Connecticut&taxonomy\\_code=6436&service\\_area=Connecticut](https://www.211ct.org/search?terms=Special%20Needs%20Registries&page=1&location=Connecticut&taxonomy_code=6436&service_area=Connecticut) para que los socorristas sepan de usted y de los apoyos y servicios que necesitará en caso de emergencia.

También le recomendamos que se ponga en contacto con los bomberos de su localidad, los servicios de ambulancias y la Cruz Roja. Puede encontrar la Cruz Roja que presta servicio en su zona aquí: <https://www.redcross.org/find-your-local-chapter.html>. Si necesita transporte accesible o tiene un animal de asistencia, hágaselo saber. Entrégueles las listas de sus colaboradores y las cosas que necesita en caso de emergencia.

Por último, debe informarse y planificar el uso del Programa de Gestión de Casos de Desastre de la Agencia Federal para la Gestión de Emergencias. Cuando el presidente declara que una zona ha sufrido una catástrofe, el programa ayuda a las personas de esas zonas a trabajar con gestores de casos para establecer un plan de recuperación. Puede obtener más información sobre el Programa aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=jnjmTi0LC7o>





## ¡Le podemos ayudar!

Dondequiera que se encuentre en su camino hacia la SDM, ya sea si solo está recopilando información o si está listo para escribir un plan, podemos responder a sus preguntas o ponerle en contacto con personas y organizaciones que pueden ayudarle. No dude en ponerse en contacto con nosotros: [info@ctsilc.org](mailto:info@ctsilc.org) or visite [ctsilc.org](http://ctsilc.org)



## Bibliografía

Este folleto ha sido adaptado, con permiso, del material publicado por el Consejo de Discapacidades del Desarrollo de Missouri. [www.moddc.org](http://www.moddc.org) Este documento ha sido elaborado en colaboración con Jonathan Gerald Martinis, LLC ([jgmartinisllc@gmail.com](mailto:jgmartinisllc@gmail.com)).

<sup>1</sup> Blanck, P. & Martinis, J. (2015). "The right to make choices": The national resource center for supported decision making. *Inclusion* 3(1), 24-33.

<sup>2</sup> e.g. Wehmeyer, M.L., & Schwartz, M, (1997). Self-determination and positive adult outcomes: A follow-up study of youth with mental retardation or learning disabilities. *Exceptional Children*, 63(2), 245-255; Wehmeyer, M. L., & Palmer, S. B. (2003). Adult outcomes for students with cognitive disabilities three-years after high school: The impact of self-determination. *Education & Training in Developmental Disabilities*, 38(2), 131-144; Khemka, I., Hickson, L., & Reynolds, G. (2005). Evaluation of a decision-making curriculum designed to empower women with mental retardation to resist abuse. *American Journal on Mental Retardation*, 110(3), 193-204.

<sup>3</sup> There are many guides that can help you prepare for an emergency. These include:

- 2-1-1- of Connecticut (n.d.). Emergency/Disaster preparedness guide. Retrieved from: <https://uwc.211ct.org/emergency-preparednessdisaster-preparedness/#:~:text=If%20you%20have%20immediate%20needs,informed%20and%20have%20a%20plan>
- Missouri Developmental Disabilities Council. (n.d.) Preparedness begins with you. Retrieved from: <https://moddcouncil.org/wp-content/uploads/2019/07/Preparedness-Begins-with-You.pdf>
- FEMA. (n.d.) Preparing for disaster for people with disabilities and special needs. Retrieved from: [https://www.redcross.org/content/dam/redcross/atg/PDF\\_s/Preparedness\\_\\_\\_Disaster\\_Recovery/General\\_Preparedness\\_\\_\\_Recovery/Home/A4497.pdf](https://www.redcross.org/content/dam/redcross/atg/PDF_s/Preparedness___Disaster_Recovery/General_Preparedness___Recovery/Home/A4497.pdf)
- American Red Cross. (n.d.) Disaster safety for people with disabilities. Retrieved from: <https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/inclusive-preparedness-resources.html?srsId=AfmBOor738o3oWrlbqGGPDD6cwRtsAHSkizvmLZaLzECCTejToqosvP>

<sup>4</sup> Francisco, S. & Martinis, J. (n.d.) Supported decision making teams: Setting the wheels in motion. Retrieved from: <https://supportmydecision.org/assets/tools/Supported-Decision-Making-Teams-Setting-the-Wheels-in-Motion.pdf>

La elaboración de este folleto se financió en virtud de un acuerdo con el Consejo sobre Discapacidades del Desarrollo de Connecticut.



**SUPPORTED DECISION  
MAKING COALITION •  
CONNECTICUT**

[info@ctsilc.org](mailto:info@ctsilc.org)



CT State  
Independent  
Living Council

151 New Park Avenue  
c/o NCAAA #75  
Hartford, CT 06106

860-869-0684  
[ctsilc.org](http://ctsilc.org)

