

## principio 10

### La autonomía y la independencia no son posibles sin la capacidad de tomar decisiones libremente

Sin lugar a dudas, el tránsito desde la dependencia hacia la autonomía y, posteriormente, hacia la independencia, sólo es posible si ponemos los medios oportunos para que nuestros hijos/as vayan siendo capaces de elegir y tomar decisiones libremente. El mensaje no deja espacio para la duda. Así de claros y contundentes se mostraron los padres y las madres a la hora de valorar el trayecto vital de sus hijos/as.

En este sentido, de nada sirve que un joven conozca a la perfección su barrio, la línea de autobuses que le permite llegar hasta el centro de la ciudad, el valor del dinero..., si no le damos la oportunidad de tomar decisiones que le conduzcan, progresivamente, a sentir que es él/ella quien controla su propia vida.

Evidentemente sin ese sentimiento que conlleva, de forma paralela y simultánea, la capacidad de las familias y profesionales para correr riesgos y la toma de conciencia de los jóvenes para asumir la responsabilidad de sus acciones, no es posible iniciar un proceso formativo dirigido a la autonomía y mucho menos a la independencia.

#### ¿Qué hacer?

---

##### 10.1. Valorar lo que hace

*F31M: "...claro, lo hemos tratado como a un hijo más, con sus necesidades... y luego lo hemos valorado mucho. Y a pesar de sus limitaciones, tiene mucho valor, tiene mucha autoestima. Sabe que con esfuerzo, consigue cosas y que las cosas que consigue tienen tanto valor como el resto, y eso él lo sabe. Siempre nosotros hemos valorado mucho lo que ha hecho bien, mucho. Hemos dado mucho valor a todo lo que ha hecho, porque es bueno que él se considerase bien y así..., no tiene ningún problema para presentarse en ningún sitio, ni para hablar, ni nada."*

##### 10.2. Dar margen a su iniciativa

*F3M: "...cuando tienes ya 24 años eso te molesta, te molesta que te digan: M. ¿has recogido el cuarto?, "mamá que ya lo sé, ya lo hago"; cuando tú le dices algo que ella tiene que hacer se..... Como diciendo no me lo digas más veces...Nosotros no*

tenemos a nadie que nos diga tienes que hacer esto, tienes que hacer lo otro, quizás sí estamos demasiado encima, agobiamos.”

F3M: “Yo no puedo estar cada quince minutos preguntándole: ¿M no has hecho esto?, hay que darle un poco de responsabilidad de las cosas que tiene que hacer. Creo que eso va haciendo que tenga su autonomía para decidir, o su manera de hacer las cosas dentro de un horario, y pueda hacerlas más pronto o más tarde...”

E: “Yo creo que esto es un problema que puedan tener los padres, independientemente de la discapacidad”

F3M: “Pero, a lo mejor a ti te lo han dicho diez veces, pero con un Down se multiplica la forma de decirlo y la constante de decirle lo que tiene o no que hacer.”

### 10.3. Aconsejarles sin decidir por ellos

F35M: “...todas esas oportunidades, y como esas mil, el día a día, a la hora de elegir su ropa, ya más adelante, pues para que desarrolle su gusto. No decirle ponte esto, bueno, pues, tú le das tu opinión, a mí me gusta éste, y ¿a ti cuál te gusta? El puede elegir la ropa que a mí me parece mas fea, y ella tiene que decidir, pero al final..., va teniendo su gusto. Esto hay que hacerlo sin contar el tiempo, porque una persona normal, entre comillas, lo adquiere en menos tiempo, pero para nosotros lo importante es adquirir.”

F1M: “...tiene su estilo propio de pelarse, antes lo pelábamos como nosotros nos gustaba claro, pero como él ha ido también a pelarse solo, pues ha decidido el pelado que le gustaba, y su propia imagen...”

F1M: “Y yo lo veo que se disgusta, porque tiene el pelo largo y a él le gusta corto. ¿Por qué le voy a dejar que tenga el pelo largo? ¿Porque a mí me guste verlo?, pues no, ya he llegado a la conclusión que le digo, toma J., vete a pelarte o haz lo que quieras, te puedes dejar el pelo largo o corto como quieras, ¿a tí te gusta? Sí, pues déjate.”

### 10.4. Provocar situaciones dónde tenga que tomar una iniciativa

E: “¿Qué ha favorecido tener estos recursos?”

F8M: “Quizás que cuando haya pedido ayuda, bueno, pues esto es lo que hay, a ver qué vas a hacer, entonces al obligarlo a pensar en situaciones difíciles, ha ido adquiriendo. Se trata de no darle todo hecho, ponérselo un poco difícil y ver cómo actúa y pienso que esa ha sido la estrategia, plantearle una situación en la que él tenía que decidir porque no había otra solución, y con esta estrategia se ha desarrollado ante las situaciones difíciles.”

E: *"Dejar que buscara él la estrategia"*

F8M: *"Que buscara dar la solución ante una determinada situación"*

E: *"¿Aunque se equivoque?"*

F8M: *"Aunque se equivoque, porque también se aprende equivocándose."*

### **10.5. Dejarle tiempo libre**

F35M: *"...ahora entiendo que los tiempos de no hacer nada son importantísimos, y una persona tiene que tener esos tiempos, y al final su estimulación, porque una persona estar todo el día, no sé, estimulando o trabajando, eso agota a la persona, y esos tiempos son importantes, el no hacer nada, ese tiempo para no hacer nada, el echarme en el sofá y no hacer nada."*

E: *"Porque si no uno se puede agobiar"*

F35M: *"Agobiar claro, a mí me dio esa impresión, y cuando llegó a la adolescencia, poco antes, yo creo que sí estaba saturada de tanta información, o de mucho estímulo, de mucha..., necesitaba un tiempo para relajarse"*

E: *"Un tiempo libre"*

F35M: *"Un tiempo libre, sí, para no hacer nada, no, sin que sean muy grandes esos tiempos, de un día, pero sí una hora y decir no voy a hacer nada, ya está, ni siquiera leer."*

### **10.6. Darle confianza para transmitirle seguridad, incentivarle**

F35M: *"...yo creo que lo más importante es confiar en la persona y no ponerle límites de entrada. Los profesionales pueden conocer diez mil casos, pero el caso de M no lo conocen y entonces ella pondrá los límites, y eso me parece importante, y confiar en ella, porque ella es capaz de hacer muchas cosas, y darles esas oportunidades. Hay que darle oportunidades de hacer las cosas, siendo conscientes de que a la primera no aprende nadie, pues necesitará más tiempo para aprender, pero, hay que darle esas oportunidades, porque si no lo vive ella no puede aprender."*

F35M: *"De hecho, ella misma confía en ella, y eso le da seguridad para seguir adelante e intentar hacer cosas. Yo creo que al final si tú estas muy seguro, tú transmites esa seguridad a la persona que va recibiendo eso, y se siente segura de ir haciendo las cosas."*