

# El Diario Internacional para los Profesionales de Apoyo Directo

## Entrar en el Papel de Profesional de Apoyo Directo

### Escrito por:

Jodie Tanner

Susie Hammond

Kate Hatt

Shakira Joudrey

Tyler Haddock

Donna Lee

Ha trabajado duro los últimos dos años. Aprendiendo teorías, descubriendo ideas nuevas, y estudiando hasta tarde – Ahora se ha graduado de la universidad y esta a punto de embarcarse en su nueva carrera apoyando gente con discapacidades. Como nuevos profesionales de apoyo directo (DSPs) sabemos que puede haber varios retos – se puede sentir como si lo hubieran lanzado al trabajo. Tras 3 días de entrenamiento y orientación, se encuentra solo; puede ser intimidante sentir la presión de toda esta responsabilidad en sus manos. Teniendo unos meses de experiencia, estamos listos para compartir lo que aprendimos al entrar en el rol de un profesional de apoyo directo. Encontramos que ayuda recordar que estará bien, recordará lo que aprendió en sus cursos universitarios, hará una diferencia positiva en la vida de la gente, y podrá aguantar el turno sin dormir – solo hay que depender un poco más en el café. ¡Aquí hay unos consejos que podemos ofrecer como novatos en el campo!

Editores: Dave Hingsburger, M.Ed.  
Angie Nethercott, M.A., RP

### Construya Conexiones Fuertes

Hacer conexiones es algo que empieza desde el primer día. Conozca a cada persona que apoya pasando tiempo con ellos, esté en verdad presente para conocer sus intereses únicos, personalidades, y preferencias. Haga actividades divertidas juntos que ellos disfruten ya sea hornear galletas, caminar, o hacer manualidades. Aunque leer 'el expediente' puede ser parte de su orientación y puede dar información importante, no le dice quien es la persona. De hecho, el expediente puede darle preconcepciones de la persona que está apoyando. Uno de nosotros leyó un expediente en nuestros primeros días trabajando donde el doctor había escrito sobre que tan poco atractiva era la persona, que tenía un 'bajo estatus social.' ¡Que forma más horrible de que le 'presenten' a alguien! No forme su opinión de esta persona con los prejuicios de otros, más bien, asegúrese de construir su propia conexión con la gente – Una basada en empatía, relación, y cosas en común. Use su propia experiencia de vida para entender a la gente que apoya.



Hands | Mains

TheFamilyHelpNetwork.ca

LeReseauaideauxfamilles.ca



Sus propias vivencias difíciles pueden ayudarlo a relacionarse con la gente que apoya a la que también le han pasado cosas duras – use sus experiencias para construir estas conexiones. No tome protagonismo ni vuelva el problema sobre usted, pero su perspectiva puede ser valiosa como alguien que pasó por algo similar.

También es importante construir conexiones con sus colegas desde el principio. Pídale ideas a otros de personal – “¿Cómo lidias con esto?” “¿Te ha pasado esto?” No le de miedo pedir ayuda y consejos de sus colegas, puede que tengan una perspectiva muy necesaria o que ofrezcan sugerencias muy útiles. Tener conexiones fuertes con un equipo de colegas que se apoyan también influye en su bienestar personal al compartir experiencias, problemas e ideas. Como profesionales, debemos recordar apoyarnos efectivamente para evitar el agotamiento. Apoyarse en esta interdependencia puede crear un ambiente laboral sano para todos.

Otra área para construir conexiones – o usar las que ya tiene – es en su comunidad. Sus conexiones con la gente de su comunidad pueden ayudar a crear acceso. Si es miembro del club local de curling, conozca al que organiza a los voluntarios para ayudar en eventos comunitarios o, si conoce a varias personas que se juntan para pasear a sus perros los lunes, puede que pueda conectar a la gente que apoya a algunas buenas oportunidades sociales.

### **No tema hacer preguntas**

Empezar puede ser abrumante – papeleo, leer expedientes, conocer a cada persona, y conectar con el personal. Con todo eso vienen muchas preguntas que no debería guardarse – entre más sepa, más cómodo estará en su transición a su nueva vivencia. Aprovechese de su entrenamiento con supervisores y otros de personal. Sea honesto con usted mismo y sus colegas sobre sus retos y nivel de comodidad, al tiempo que se asegura de que está abierto a aprender lo que debe saber. Revise las cosas con sus colegas, pero sepa que no son la única fuente de información en el lugar donde trabaja. Cuando uno de nosotros trabajó de noche por primera vez en una casa extraña, llegaron muchas preguntas que no anticipamos. Algunas se respondieron leyendo expedientes, pero lo que nos ayudó más fue preguntarle a la gente que vivía en el hogar sobre sus rutinas, el apoyo que necesitaban, y lo que preferían hacer.

Aunque personal más experimentado pueden ser una fuente excelente para usted, puede que sienta que sus ideas son ignoradas o no son tomadas en serio por ser novato. Respete su experiencia pero también asegúrese de que valora su propio conocimiento y entiende que está bien cuestionar cualquier cosa que no se sienta bien.

### **Responsabilidad y Errores**

Cada uno de nosotros ha tenido ese momento al principio cuando pensamos “¡¡no puedo creer que me dejen hacer esto solo!!” Se pone mucha confianza en los DSPs, y nos corresponde mantener ese estándar. Podemos confiar en nuestra educación, entrenamiento, y juicio para enfrentar la responsabilidad que nos dan. Pero la universidad no siempre lo prepara para los pequeños tropiezos que pasan en el camino; por ejemplo, la primera vez que uno de nosotros uso la tarjeta de crédito de la compañía, nos dieron el PIN equivocado, lo que resultó en una tarjeta de crédito bloqueada. Todos tenemos una historia similar de atorar el camion del trabajo

en un banco de nieve, llevarse a casa las únicas llaves del programa, o perderse al conducir a alguien a un lugar importante. Reconocer que los errores pasan, y que usted lo resolverá es parte del aprendizaje, como lo es tomar responsabilidad por ese error, disculparse, y asegurarse de que no pase de nuevo.

### **Tráigase al Trabajo**

La gente se sentirá más cómoda a su alrededor si es usted mismo al interactuar con ellos; Es el mejor comienzo de una relación fuerte. A menudo la gente piensa que, como DSP, tiene que ser siempre animado y extrovertido para mantener las cosas entretenidas para las personas que apoya. Aunque es importante siempre traer su mejor disposición al trabajo – también debe ser su yo real, o arriesga agotarse. Algunos somos callados por naturaleza y hemos aprendido que a veces es algo más positivo que negativo en el trabajo. Vemos que muchos responden bien a alguien con una presencia calmante y callado en un ambiente a menudo ocupado y hasta caótico. A veces el silencio es la clave – su presencia calmada puede ser más beneficiosa en momentos de crisis que alguien que solo habla y abrumba a la persona. Arreglar el problema no es siempre el mejor inicio – escuchar es la mejor respuesta.

A veces, puede que nos sintamos enojados, frustrados o exhaustos. En estas situaciones, es necesario recordar que la gente que está apoyando merecen lo mejor de usted, y depende de usted sacarlo sin importar como se sienta en ese momento. Revise su actitud, las cosas que lo preocupan, el fastidio que sintió por la construcción que estaba en el camino y respire profundo. Recuerdo que su humor puede determinar todo el día de alguien más. Si esas actitudes, preocupaciones y molestias son tan importantes para usted, puede pensar en ellas después de su turno, pero mientras tanto, aléjese de ellas y céntrese en el trabajo que debe hacer hoy.

### **Conozca Su Papel – y Sus Límites**

Es fácil empezar en este campo pensando que nuestro trabajo es ser amigos de personas con discapacidades. Aprendemos en la universidad que, aunque esperamos tener relaciones amistosas con la gente que apoyamos, nuestro papel es diferente al de un amigo. A los amigos no les paga para estar con la gente, y no toman notas de las conductas de sus amigos y no los dejan cuando se abre un puesto con mejores horas. Vimos que era importante recordarlo cuando iniciamos el trabajo – Probablemente disfrute bastante la gente que apoya y esté ansioso de mostrarles lo agradable que es. Queremos agradecerles, pero debemos ser honestos sobre la relación. Nos agradamos y nos gusta pasar tiempo juntos, pero no es lo mismo que una amistad. Es importante empezar con límites claros – y ser capaz de comunicar estos límites sin ofender o parecer malvado.

Es igual de importante no asumir que estamos por encima de la gente que apoyamos. Puede ayudar recordar que trabajamos para ellos; es una relación profesional más que una amistad. Creemos que es importante saber lo que significa el respeto para la gente que apoyamos y demostrarlo – el respeto es un excelente disuasivo para un viaje de poder. También está bien si no le agradamos a alguien – Nuestro trabajo es apoyar, no hacer amigos. En este caso, es

necesario una autorreflexión, preguntándonos “¿Es sólo porque somos gente diferente con intereses diferentes, o estoy haciendo algo que los molesta o provoca?”

### **Hablando de Autorreflexión...**

Recomendamos hacer de la autorreflexión un hábito diario. Hay varias formas de hacer esto – Puede ser en el auto camino a casa de su turno, conversando con un colega en quien confía, o al escribir en un diario. Encontramos que la autorreflexión regular asegura que estemos siempre aprendiendo, reconociendo que todo, cada día es una oportunidad de aprender. La autorreflexión puede llevar a entender mejor nuestras propias motivaciones o como podemos hacer algo de otra forma o mejor la próxima vez. Los que escogemos una forma escrita de autorreflexión vemos que puede ser útil mirar atrás y revisar como lidiamos con una situación anterior, o todo lo que hemos aprendido en los últimos meses.

### **Sea Abierto a Momentos Incomodos y a Ser Sorprendido**

Puede ser sorprendente cuando la gente que apoya tiene dudas sobre sus cuerpos, o sentirse incomodo cuando le preguntan sobre algo referente al sexo. No esperábamos que el sexo fuera un tema tan grande, y nos daba timidez cuando surgía, sin saber cómo responder. Pero al trabajar con adolescentes y adultos estas preguntas son comunes y reflejan la sexualidad natural de toda la gente. Tomar el tiempo de escuchar lo que dicen, tener actitud positiva respecto al sexo, y apoyar a la gente a encontrar recursos para responder sus dudas ayudó a aumentar la confianza y la comodidad. Hemos aprendido a seguir a la persona, asegurarnos de que lideran la conversación, todo mientras nos aseguramos de que saben que estamos abiertos a discutir estas cosas con ellos sin prejuicios o juzgarlos.

Otra sorpresa fue al dar cuidado personal. Para algunos, esto era algo que no nos veíamos haciendo, especialmente cuando nuestra única experiencia fue en un laboratorio con maniqués en la escuela. Sin embargo, tras graduarnos y encontrarnos trabajando en situaciones donde el cuidado personal se necesita, aprendimos la importancia de estar honrados en este aspecto del trabajo como en todos los otros. Al apoyar gente en rutinas de cuidado personal, es esencial asegurarse de que la persona esta cómoda con usted y de como la apoya. Hacemos esto tomándonos nuestro tiempo, pidiendo indicaciones y permiso en todo el proceso y, cuando la persona está de acuerdo, hacer la tarea divertida charlando, escuchando música y con humor respetuoso. Pasamos de estar nerviosos sobre proveer apoyo de cuidado personal a reconocer que es solo otro tipo de apoyo que la persona puede necesitar.

### **Haga Tiempo para la Diversión**

Hay más en la vida que la lavandería, lavar los platos y limpiar pisos. Como nuevo personal, podemos atascarnos en los deberes que necesitan marcarse en la lista, olvidando que el trabajo más importante es conectar con la gente que apoyamos. Revisé si la persona con quien está es feliz – ¿Experimentan felicidad a menudo? ¿Qué les da alegría? Si no nota nada que los haga felices de manera obvia, trabaje en llenar ese vacío. Si hay cosas que usted sabe los

hacen felices – haga esas cosas con ellos. Los quehaceres pueden esperar – talvez no para siempre, pero al menos hasta que la persona se haya divertido un poco.

### **Priorizar el Bienestar Personal**

Acabaremos nuestra lista de cosas aprendidas con bienestar – no porque pertenezca al final de la lista – sino porque apartar tiempo para enfocarnos en nuestro bienestar personal ha sido algo tan importante para nosotros que queríamos dejarlo con esto como un remanente después de cerrar el artículo y continuar el trabajo que hace. El trabajo que hacemos es gratificante pero también puede ser un reto y hasta agotador. Como DSP, experimentamos una serie de emociones diversas e intensas – las nuestras y las que la gente que apoyamos comparte. Es importante reconocer como nos afectan. Está bien, es incluso esencial, tener un poco de empatía en nuestro inventario, pero también es necesario saber como procesar el trabajo emocional que hacemos. Como DSPs, podemos identificarnos con cuanto usted el lector quiere ayudar a otros pero recuerdo, al final, cuando todo está dicho, no podrá apoyar a otros bien si no se cuida a usted mismo. Haga de su propio bienestar una prioridad. Tome tiempo para estar en silencio, haga algo diferente al trabajo, como jugar con sus mascotas, leer un buen libro, caminar en el bosque, comer bien, y dormir lo suficiente. Pero tampoco se convierta en un ermitaño – necesita un sistema de apoyo social. ¡Salga con gente! Haga planes con sus amigos. Vaya a la playa. Ser un modelo de bienestar personal también es un buen trabajo de apoyo – practique el bienestar para poder apoyar el bienestar.

### **Sobre los autores**

**Jodie, Susie, Kate, Shakira y Tyler** se graduaron del Programa de Apoyo y Servicios de Discapacidad de la Universidad Comunitaria de Nueva Escocia (NSCC) este año y ahora son empleados como profesionales de apoyo directo en varios papeles en diferentes organizaciones en la costa sur de Nueva Escocia.

**Jodie Tanner** es una Trabajadora de Apoyo Participante en una organización que provee apoyo residencial.

**Susie Hammond** es una Instructora Vocacional en un programa que da opciones laborales y recreacionales.

**Kate Hatt** apoya gente que vive en casa o apartamento propio con una agencia que provee servicios de Apoyo de Vida Independiente.

**Shakira Joudrey** apoya alumnos con discapacidades en el Centro de Educación local como Trabajadora de Cuidado Infantil y Juvenil.

**Tyler Haddock** es un Coordinador Recreacional en una instalación residencial.

**Donna Lee** es una educadora y consultante que ha trabajado con gente con Discapacidades Intelectuales y gente que los apoya por más de 30 años- Actualmente es parte de la facultad del programa de Apoyo y Servicios de Discapacidad en NSCC ¡y está orgullosísima de la promoción del 2019!

## A Preguntas y Respuestas Frecuentes (FAQ) sobre este diario

1. Este periódico está destinado a ser ampliamente distribuido; usted no necesita permiso para compartirlo. Si por el contrario usted necesitara permiso para publicarlo en un boletín de noticias o revista u otro medio.
2. Para suscribirse a este diario, usted se puede enviar un correo electrónico a la siguiente dirección: [dhingsburger@vitacls.org](mailto:dhingsburger@vitacls.org) \*Suscripción gratuita
3. Estamos actualmente aceptando contribuciones para ser publicadas en este diario. Envíe sus propuestas por correo electrónico a [dhingsburger@vitacls.org](mailto:dhingsburger@vitacls.org) o [anethercott@handstfhn.ca](mailto:anethercott@handstfhn.ca)
4. Cualquier comentario o sugerencia sobre los artículos publicados en este diario será bienvenido.

