

Planificando el futuro en familia





Edita: Plena Inclusión España
Avda. General Perón, 32 - 1º
28020. Madrid (España)

Tlf: 915 567 413
info@plenainclusion.org
www.plenainclusion.org

Coordina: Beatriz Vega Sagredo
Diseño e Ilustraciones: José E. Pérez Merlos

Septiembre 2022

Financiado por:



Esta obra tiene licencia Creative Commons Reconocimiento - NoComercial
- SinObraDerivada (by-nc-nd): No se permite un uso comercial de la obra
original ni la generación de obras derivadas.

Planificando el futuro **en familia**

Planificar es construir el futuro, es imaginar y visibilizar cómo nos gustaría que fuera nuestra vida **y organizar los pasos que daremos para conseguirlo.**

Planificar en familia **supone hablar y acordar juntos cómo queremos que sea nuestra vida**, cómo vamos a apoyar a nuestro familiar con discapacidad en su futuro y cuál va a ser el papel de los padres, de los hermanos y, quizás, de otros familiares.

Cuando hablamos de futuro pensamos en el tiempo y en la vida que está por venir, sin centrarnos solo en “cuando los padres no estén”. Para cada familia es distinto: para las familias jóvenes el futuro será imaginar cómo será cuando sus hijos e hijas sean adolescentes; para otras será pensar cuando sus familiares con discapacidad sean adultos, con nuevos deseos, necesidades en el trabajo y una vida independiente.

Planificar el futuro **es como hacer un viaje**: puedes coger el tren que pasa en ese momento, te guste o no su destino, o planificar dónde, cómo, cuándo y con quién quieres emprender ese viaje.

Planificar no quiere decir que no podamos cambiar de opinión: **podemos hacer nuestro plan de futuro tantas veces como sea necesario o queramos.**

PLANIFICAR EL FUTURO EN FAMILIA AYUDA A QUE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD TENGA MAYOR AUTONOMÍA, INFORMACIÓN Y OPORTUNIDADES DE ELEGIR CÓMO QUIERE QUE SEA SU VIDA



¿Por qué es importante planificar el futuro?

4

- Planificar **nos permite escuchar y dedicar tiempo a hablar sobre los deseos de todos los miembros de la familia, con especial sensibilidad hacia la persona con discapacidad.** Por ejemplo, facilitar a la persona con discapacidad que exprese cómo quiere que sea su vida, dónde y con quién quiere vivir.



- Planificar **nos ayuda a prepararnos emocionalmente para los cambios que vamos a vivir** y que van a influir en la vida de todos los miembros de la familia. Nos permite prepararnos y elaborar la situación. Por ejemplo, cuando el familiar con discapacidad se independiza, influye de forma diferente en los padres, en los hermanos y en la propia persona. Hay otros momentos de cambio como la mayoría de edad de la persona con discapacidad o cuando los hermanos se van de casa, en los que planificar también ayuda.

- Planificar **reduce el estrés de la familia y vivir mejor el presente.** Por ejemplo, si los hermanos pueden expresar y compartir sus inquietudes, pueden ver el futuro con más tranquilidad.

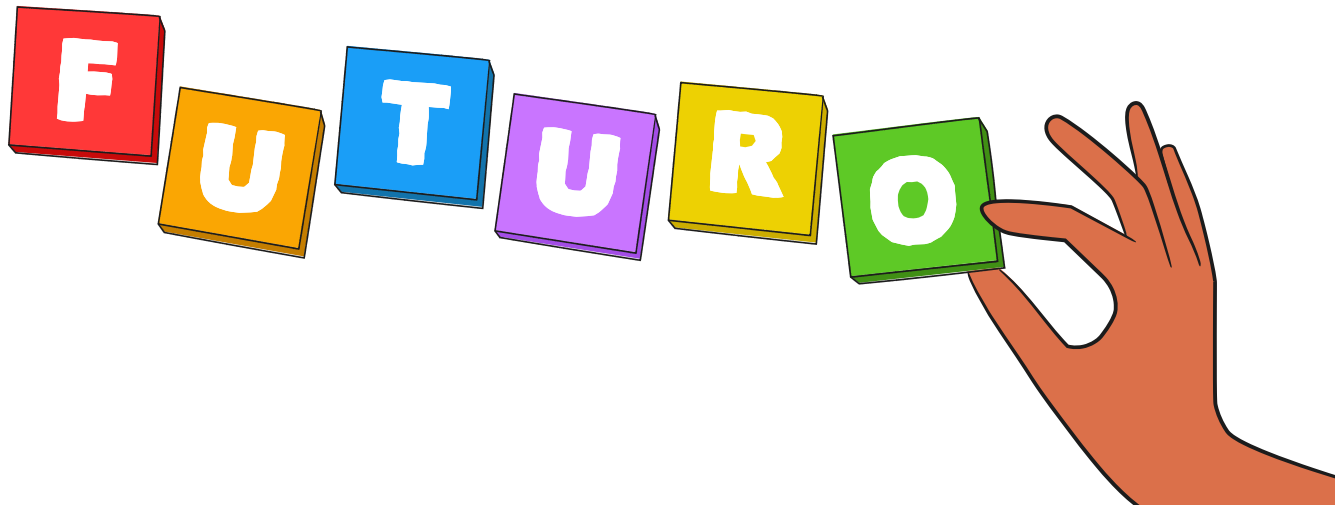
- Planificar **nos hace pensar qué cosas son importantes para nuestro futuro y cómo las podemos conseguir**: ver qué cosas hacemos bien y potenciarlas; ver qué cosas podemos mejorar como familia. Por ejemplo, hablamos y tratamos los problemas en familia y eso es bueno; pero la opinión de unos miembros suele tener más valor que la de otros y es algo que podemos mejorar.



- Planificar **ayuda a que podamos descubrir los apoyos y oportunidades que tiene nuestra familia de cara al futuro**. Por ejemplo, pensar qué papel pueden tener las personas que viven cerca y que nos ayudan en el día a día.

- Planificar **nos aporta seguridad y confianza**: siempre hay imprevistos, pero con una buena planificación estaremos mejor preparados para construir el futuro que deseamos y reduciremos la posibilidad de que otros decidan por nosotros. Por ejemplo, unos padres mayores que tienen la tranquilidad de haber acordado en familia cómo van a apoyar a su hijo con discapacidad cuando ellos no estén.

- Planificar **nos permite conocer los pasos que podemos dar para construir el futuro que deseamos para la persona con discapacidad y para el resto de la familia**. Es más efectivo ocuparnos del futuro que preocuparnos por el futuro. Por ejemplo, ocuparnos significa que, si nuestra hija o hermana necesita mayor autonomía para salir sola, trabajemos ahora para conseguirlo.



¿Quién debe participar?

Todos los miembros de la familia que quieran y las personas que la familia decida.

6

La planificación de futuro no solo gira entorno a la persona con discapacidad.

Todos los miembros de la familia somos importantes.

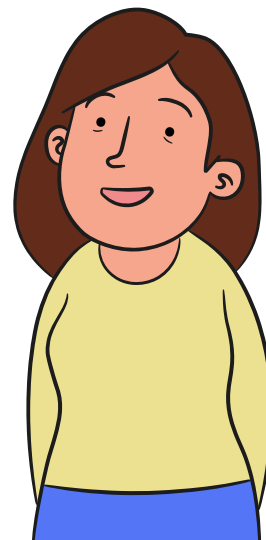
Tenemos que pensar en el futuro de todos y escuchar y apoyar los deseos de cada uno.



¿Qué podemos hacer?

- Hablar de manera natural en nuestro día a día.
- Crear espacios o momentos para hablar de aspectos concretos del futuro, en los que podamos pensar en:
 - Qué cosas son las que más nos preocupan y cuáles son las más importantes: amigos, evitar el aislamiento, la soledad no deseada, dónde vamos a vivir, trabajo, dinero, los apoyos y el trato que va recibir el familiar con discapacidad...
 - Qué miembros de la familia van a necesitar más ayuda y qué podemos hacer para que sean cuidados teniendo en cuenta sus deseos.
 - Quién va a estar apoyando y defendiendo los derechos del familiar con discapacidad, si no puede hacerlo por sí mismo.
 - Cómo se va a garantizar el respeto a las decisiones del familiar con discapacidad.
 - Cómo hacer que todos los miembros de la familia consigan sus propósitos.
 - Qué responsabilidad quiere asumir cada familiar en el futuro.
 - Cómo influyen las decisiones de cada miembro de la familia en el resto.

SI CREES QUE EL RESTO DE TU FAMILIA NO TIENE LA MISMA NECESIDAD DE PLANIFICAR EL FUTURO QUE TÚ, COMÉNTASELO Y HABLADLO. ES IMPORTANTE PRESTAR ATENCIÓN A LAS NECESIDADES DE TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA

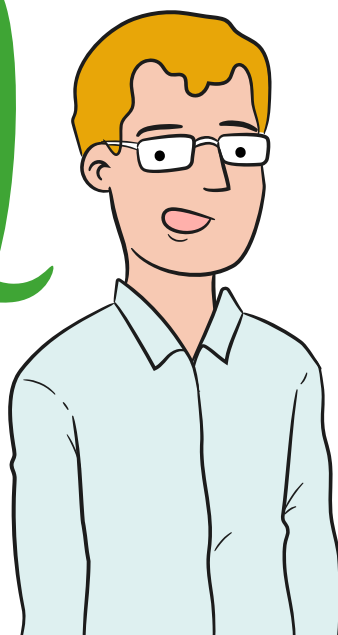


¿Cómo podemos hacerlo?

- Escuchando a todos antes de tomar decisiones y respetando todas las opiniones.
- Hablando en familia de nuestras emociones, sentimientos, deseos, ideas..., con sinceridad y claridad.
- Si es necesario, y tenemos alguna dificultad para hacerlo, podemos buscar ayuda profesional.
- Buscando la experiencia y conocimiento de otras personas y otras familias.
- Trabajando desde hoy lo que queremos conseguir en el futuro: la autonomía del familiar con discapacidad, las relaciones entre los hermanos...
- Adaptando la planificación a las situaciones nuevas que van a ir surgiendo, con la ventaja de que muchas ya las hemos previsto.
- Buscando información y apoyo en las entidades de Plena inclusión.

8

TOMAR DECISIONES
SOBRE EL FUTURO PUEDE
GENERAR SENTIMIENTOS DE
TRISTEZA, CULPA, SOLEDAD,
MIEDO, INCERTIDUMBRE,
ABANDONO...



HABLAR SOBRE ELLO
Y COMPARTIRLO,
AYUDA A ASUMIRLO
E INTEGRARLO

¿Cuándo es el momento de hacerlo?

- No todas las familias sienten la misma necesidad de planificar el futuro, ni en el mismo momento. Pero... ¡cuanto antes, mejor!
- No es aconsejable esperar a que los padres o cuidadores principales se hagan mayores o fallezcan. En este último caso tendremos un doble duelo: el duelo principal por el fallecimiento y el duelo por los posibles cambios que tendrán que hacer algunos miembros de la familia (por ejemplo, un cambio de residencia de la persona con discapacidad).



ANTICIPEMOS EL FUTURO
TRABAJANDO HOY
LO QUE QUEREMOS
CONSEGUIR MAÑANA

**Este documento ha sido
elaborado por la UDS de
Familias estatal, formada por:**

Magdalena Roselló Picó
Mater Misericordiae (Baleares)

Isabel Fuentes González
Asprodes (Castilla y León)

Teresa Prieto Zapico
Asprona León (Castilla y León)

M^a Valle Claro Castro
Plena inclusión Villafranca (Extremadura)

Carmela González Lagarón
Asoc. Juan XXIII (Galicia)

Marcos Malvar Cerdeira
Asoc. Juan M^a de Nigrán (Galicia)

María Molina Temboury
Fundación Gil Gayarre (C. Madrid)

Ana Bravo Guerrero
Fundación Aprocor (C. Madrid)

Paloma Chico Ortega
Fundación Gil Gayarre (C. Madrid)

M^a Dolores Albaladejo Galindo
Astus (R. Murcia)

Oiane Uriarte Ruiz-Olalla y Clara Hernández
Apdema (País Vasco)

Beatriz Vega Sagredo
Plena inclusión España



