

Compromiso personal para dar apoyos

Yo me
comprometo



Introducción



Yo me comprometo, es un documento de A Toda Vela, dirigido a personas voluntarias, personas trabajadoras y personas de prácticas de la Asociación.

El compromiso es la obligación que tiene una persona con algo o con alguien.

Este documento recoge los acuerdos a los que te comprometes para dar apoyos a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo que participan en A Toda Vela.

Términos generales de compromiso



Con este documento yo me comprometo a:

1. No hacer daño.
2. Hacer el bien respetando la autonomía,
los valores, el modo de vivir
y los deseos e intereses de las personas.
3. Normalizar las situaciones,
y respetar y ampliar sus redes naturales.
4. Ser justo y ser equitativo en el trato de las personas.
5. Respetar la libertad de decisión de la persona.

Yo me comprometo a



ser responsable.

Ser responsable quiere decir que te haces cargo de las consecuencias de tus actos.

Las consecuencias de tus actos pueden afectarte a ti o a otras personas.

Una persona responsable es la persona que tiene cuidado en lo que hace y en lo que dice, y cumple con sus obligaciones.

Por ejemplo, en un almuerzo, una persona de apoyo da indicaciones para evitar un atragantamiento de una persona con discapacidad.



Yo me comprometo a

ser amable.

Ser amable quiere decir que te comprometes a tratar a las demás personas de manera agradable y educada.

Una persona es amable, por ejemplo, cuando pide las cosas por favor, saluda y se despide.

Por ejemplo, presentarse a una persona que llega nueva al grupo.



Yo me comprometo a

tener una **actitud** positiva.

Todos y todas tenemos
que ver y compartir
el lado bueno de las cosas
con palabras y gestos.

Por ejemplo, una persona tiene actitud positiva
cuando busca soluciones a los problemas,
crea buen ambiente y sirve de ejemplo.

Actitud es la manera
que tiene una persona
de comportarse
en una situación.



Yo me comprometo a

guardar la confidencialidad.

Todos y todas tenemos que
mantener en secreto
la información privada o personal.

Una persona también guarda la confidencialidad
cuando ayuda a que el resto de personas
mantengan en secreto la información.

Otros ejemplos son no difundir fotos de
actividades de A Toda Vela, guardar en secreto
información íntima de los participantes como los
datos de salud o de conducta.



Yo me comprometo a

tener paciencia.

Todos y todas tenemos que a mantener la calma y la tranquilidad ante situaciones difíciles.

Una persona tiene paciencia cuando espera a que la otra persona responda, sin adelantarse a lo que va a decir.

Por ejemplo, si vais a coger un autobús, da a la persona las indicaciones necesarias y espera el tiempo que cada persona necesite para realizar cada acción.



Yo me comprometo a



escuchar.

Todos y todas tenemos
que prestar atención
a lo que otra persona te dice.

Por ejemplo, escuchar con atención
a la información que comparte la persona,
para conocerle mejor
y poder crear conversaciones.



Yo me comprometo a

generar confianza.

Todos y todas tenemos que dar seguridad a otras personas.

Una persona genera confianza cuando puedes expresar con libertad y transparencia lo que piensas, sin hacer daño a nadie.

Por ejemplo, una persona de apoyo guía a una persona ciega y le da información del camino.



Yo me comprometo a



tener empatía.

Todos y todas tenemos que ponernos en el lugar de la otra persona.

Una persona tiene empatía cuando intenta comprender lo que piensan y lo que sienten las otras personas.

Por ejemplo, tratar a la otra persona como quieres que te traten a ti.

Otro ejemplo es utilizar un lenguaje apropiado a la edad de la otra persona.



Yo me comprometo a



decir la verdad.

Todos y todos tenemos que decir las cosas con **sinceridad**.

Una persona dice la verdad cuando la persona comparte lo que piensa, intentando no herir a los demás.

También cuando dice las cosas como son en la realidad, no por complacer a los otros.

Por ejemplo, cuando alguien te pregunta si te gusta su colonia y le dices la verdad.

Sinceridad es la característica de las personas que dicen la verdad y no mienten.



Yo me comprometo a



ser prudente.

Todos y todas tenemos que hacer las cosas con cuidado para evitar problemas o causar daño.

Una persona prudente es la persona que observa y elige cuándo, dónde y a quién decir algo. Es la persona que actúa con discreción.

Por ejemplo, cuando le dices a alguien que se suba la cremallera del pantalón, lo haces con discreción, es decir, sin que haya gente delante.



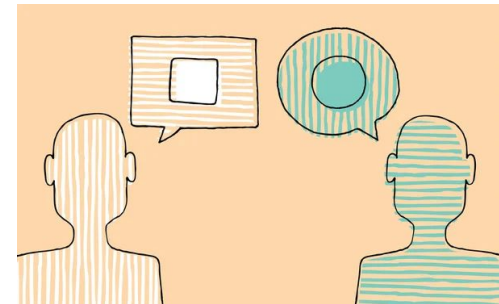
Yo me comprometo a



ser tolerante.

Todos y todas tenemos que respetar las opiniones e ideas de otras personas que son diferentes a las nuestras.

Una persona tolerante es la persona que acepta que otras personas hagan las cosas de otras formas.



Yo me comprometo



Si estás de acuerdo,
rellena tus datos personales
y firma.

Nombre:

Apellidos:

DNI:

Fecha:

Firma: