



**autism
NOW**

The National Autism
Resource & Information Center

A national initiative of The Arc



The Arc



Autovaloración

Las personas que se autovaloran tienen un rol proactivo en su propia vida.

Estas personas creen que:

- **todos tienen derecho a tomar decisiones acerca de su propia vida;**
- **todos deben tener acceso a los recursos de la comunidad y control sobre ellos, porque todos tenemos los mismos derechos civiles y humanos;**
- **todos deben tener un rol activo en las decisiones que afectan su vida; y**
- **todos deben ser responsables de los beneficios y las consecuencias de las decisiones que toman.**

¿Qué es la autovaloración?

La autovaloración es:

- expresar tus propios intereses, deseos, necesidades, derechos, puntos fuertes y puntos débiles;
- conocerte, tomar decisiones informadas a partir de lo que consideras mejor y ser responsable de esas decisiones; y
- apoyar a otros de manera que todos puedan expresar su opinión acerca de todos los aspectos de la vida.

¿Dónde puedes implementar la autovaloración?

La autovaloración ocurre en todas partes de la vida, lo que incluye:

- **El hogar.** Las personas con autovaloración desarrollan aptitudes que son necesarias para vivir con la mayor independencia posible y para tener control sobre su vida cotidiana.
- **El trabajo.** Las personas con autovaloración trabajan con otras para expresar inquietudes sobre su trabajo y lograr que las condiciones de trabajo sean mejores para todos los empleados.
- **La comunidad.** Las personas con autovaloración deciden en qué medida desean participar en la comunidad; pueden participar e informarse acerca del voto y otras actividades políticas.
- **Las relaciones.** Las personas con autovaloración desarrollan y profundizan las relaciones con las personas que están en su vida al compartir experiencias, inquietudes y opiniones.

¿Quién está involucrado en la autovaloración?

Muchas personas están involucradas en la autovaloración. Estas incluyen:



- **La persona con autovaloración.** ¡El mayor colaborador de la autovaloración es la propia persona que se valora! Solamente ella sabe cuál es la mejor opción para su vida.
- **Personas que piensan lo mismo.** Grupos de personas autovaloradas con pensamientos similares se unen para apoyarse entre sí a fin de expresar sus opiniones y garantizar que todos puedan decir lo que piensan. Dos grupos locales y nacionales que hacen esto para personas con autismo y otras discapacidades del desarrollo son Autistic Self Advocacy Network (www.autisticadvocacy.org) y Self Advocates Becoming Empowered (www.sabeusa.org).
- **Todos los demás.** Todos participan en la autovaloración al ayudar a desarrollar la capacidad de las personas de establecer su propio futuro y al alentarlas a dirigir su propia vida.

¿Cómo puedo autovalorarme?

(Aporte de Self Advocates Becoming Empowered)

- Conócete y siéntete orgulloso y fuerte.
- Forma parte de un grupo de autovaloración local, conoce a las personas que te rodean y hazte amigos.
- Aprende cosas nuevas, resuelve problemas, explica tu punto de vista y negocia para obtener lo que deseas.
- Toma tus propias decisiones y conoce tus responsabilidades.
- Piensa en todos los demás movimientos de derechos civiles y defiende tus derechos.
- Date cuenta que no estás solo; hay otras personas que son como tú.
- Forma parte de tu comunidad.
- Escucha las ideas de las personas y respeta sus opiniones.
- NO juzgues a nadie por la forma en la que se ven o en la que hablan.
- Encuéntrate con políticos y háblales francamente.
- Haz correr la voz para que otras personas se involucren en la autovaloración, en especial los adolescentes.
- Ayuda a otros a convertirse en líderes.

Recursos:

Autistic Self Advocacy Network

www.autisticadvocacy.org

Self Advocates Becoming Empowered

www.sabeusa.org

Advocating Change Together

<http://www.selfadvocacy.org/>

About The National Autism Resource & Information Center

The National Autism Resource and Information Center is a dynamic and interactive central point of quality resources and information for individuals with Autism Spectrum Disorders (ASD) and other developmental disabilities, and their families.

It is a national initiative of **The Arc**, and funded by the Administration on Developmental Disabilities. Grant number: 90DN0283/01.

The Autism NOW Center

1825 K Street, NW, Suite 1200, Washington, DC 20006
(800) 433-5255 | info@autismnow.org | www.autismnow.org

