

Apoyar los límites

Esta actividad proporciona pautas para los profesionales de apoyo directo (DSP) y las personas a las que apoyan mientras se identifican y trabajan dentro de sus límites profesionales y personales.

Tipos de límites

Los **límites personales** son los límites individuales que se mantienen entre otra persona y usted. Todas las relaciones saludables requieren respeto por los límites personales de los demás. Los DSP pueden trabajar junto con las personas que reciben apoyo para interactuar de manera cómoda y segura que puede fomentar relaciones de respeto mutuo.

Límites físicos: Los DSP pueden tener que ayudar a las personas a bañarse, vestirse u otros tipos de cuidados de higiene personal. Al saber cómo practicar y modelar límites físicos saludables, pueden ayudar a las personas a aprender a evitar el abuso en otras relaciones.

Consejos para que los DSP construyan límites saludables

Esta lista de consejos está adaptada del Departamento de Servicios Sociales y de Salud del estado de Washington.

Punto principal	Cómo puede ofrecer un mejor apoyo
Un DSP amigable es diferente a un amigo.	Siga los planes de servicio individuales y las políticas de la compañía para que todos los involucrados tengan expectativas claras.
Compartir información relacionada con el trabajo en las redes sociales personales es potencialmente ilegal.	Mantenga privada la información de todas las personas a las que le brinda apoyo.
Modele saludos socialmente apropiados con las personas a las que apoya.	Use apretones de manos, chocar los cinco o palmaditas en el hombro. Siempre pida permiso antes de tocar o abrazar a alguien.
No dé ni preste dinero, ropa o artículos personales a las personas con las que trabaja.	Si las personas a las que apoya necesitan ayuda, busque recursos o personas de confianza a quienes ellos puedan pedírsela.
Respete las creencias religiosas, políticas y sociales de otras personas.	Mantenga sus creencias personales en privado cuando esté trabajando.
Tenga cuidado al hablar sobre los deberes laborales y los compañeros de trabajo.	Concéntrese en los aspectos positivos mientras está en el trabajo. Su enfoque es apoyar a la persona que lo necesita.
No debe hablar sobre problemas laborales con la persona a la que apoya.	Encuentre apoyo en su agencia para lidiar con problemas laborales que puedan obstaculizar su capacidad de brindar apoyo a la persona.

Respetar los límites: desarrollar un perfil centrado en la persona

Cada persona tiene sus propias preferencias y valores personales. Existen pautas generales para respetar los límites de una persona, pero las personas a las que apoya pueden tener límites adicionales que quieren que se respeten.

Por ejemplo, es posible que alguien no se sienta cómodo cuando le toquen la espalda. Esto puede deberse a haber tenido una cirugía de espalda o haber experimentado dolor de espalda, pero también podría ser una preferencia personal. Cualquiera sea la razón, este límite debe respetarse.

Lea el ejemplo de perfil de apoyo centrado en la persona para “Annie Zample” (nombre falso) para ver cómo puede incorporar los límites de una persona en un perfil de apoyo. Construir este perfil juntos puede ayudar a prevenir relaciones de apoyo poco saludables o confusas.

Puede ayudar a las personas que reciben apoyo, según sea necesario, a completar la plantilla en blanco en la página siguiente.

Consejo: Los límites son “cosa de dos”

Los límites son cosa de dos; ambos individuos deben respetar los límites del otro. Puede ser útil para el personal de apoyo definir sus límites también, utilizando esta actividad de perfil o de otra manera.

Consejo: Esta actividad se puede utilizar para varios lugares

Las necesidades de apoyo y los límites de cada individuo pueden diferir según su ubicación. Puede ser útil crear un perfil diferente para estos diferentes lugares, como en casa, en el hospital o en el programa diurno. ¡Personaliza la actividad del perfil según sea necesario!

Recursos adicionales:

- Del estado de Washington:
- <https://www.dshs.wa.gov/sites/default/files/DDA/dda/documents/1163/Chapter%201%20RSC%20%20toolkit%204-2-15.pdf>
- Dave Hingsburger tiene muchos recursos sobre la Ética del Contacto y los límites en relaciones de DSP con personas que tienen discapacidades del desarrollo:
<https://www.openfuturelearning.org/blog/index.php/category/dave-hingsburger/>

Perfil personal de Annie Zample

Lo que las personas aprecian de mí

- Mi creatividad con las manualidades
- Mi risa
- El hecho de que ayudo a mi abuela

Lo que me importa (mis intereses, mis valores)

- Ver películas
- Reunirme con amigos
- Tener tiempo para mí misma para leer libros en mi habitación
- Ir a la iglesia con mi abuela
- Hacer cosas por mi cuenta

Como brindarme apoyo

- Pide mi opinión y luego escúchame
- Pídemme permiso antes de tocar mi cuerpo
- No hagas cosas que puedo hacer por mi cuenta

Cómo respetar mis límites

- Puedo chocar los cinco, pero no me gustan los abrazos
- No me gusta que las personas me toquen la espalda
- No entres a mi habitación a menos que yo te invite

Perfil personal de _____

Lo que las personas
aprecian de mí:

Lo que me importa (mis
intereses, mis valores):

Como brindarme apoyo

Como respetar mis
limites