



# Planificando el futuro en familia

## **Tómate tu tiempo para tomar decisiones**

Planificarse y prepararse puede conllevar mucho estrés y ansiedad para toda la familia.

Iniciar el proceso y dejar las cosas lo más organizadas posible, facilitará el futuro de la persona con discapacidad y del resto de la familia, y os aportará tranquilidad y confianza.

## **Busca información sobre recursos o servicios disponibles en tu comunidad autónoma**

Puedes hablar con la trabajadora social de tu centro de salud o ayuntamiento o ponerte en contacto con la asociación de familias de personas con discapacidad intelectual o del desarrollo de tu zona o la federación de Plena inclusión más cercana.



En ocasiones, el cuidado de un hijo o hija con discapacidad puede ser exigente, y es importante que tengas el apoyo que necesitas, como tener un descanso a través de un servicio de conciliación o compartir experiencias y apoyo de otros familiares (padres, madres, hermanos y hermanas, abuelos y abuelas...).

## **El futuro se construye desde el presente**

Tienes un papel protagonista en el desarrollo de las capacidades de tu familiar con discapacidad, que le ayudarán a tener un mejor futuro y una vida más plena.

Anímale y apóyale para que tome decisiones, por pequeñas que sean, y hazle participe de los planes familiares.

## Compartir es clave

Es importante hablar en familia sobre vuestros planes porque quizás vuestra visión de futuro no coincida y no lo sepáis.

Asegúrate de que todos los miembros de la familia, incluida la persona con discapacidad, tienen un papel activo en el diseño del plan de futuro.

Comparte las responsabilidades y las tareas familiares porque la sobrecarga no es una buena aliada.

## No dejes de lado tu propio futuro, necesidades, expectativas y metas personales

Busca tiempo para ti, para cuidarte, disfrutar y descansar. Hacerlo que ayudará a reactivarte y sentirte mejor.

## Hay más personas a tu alrededor

Puedes **compartir** tus sentimientos, inquietudes y deseos con otras personas.

Rodéate de personas que te apoyen y acompañen en tu vida. Ten en cuenta que muchas de ellas ya están ahí, sólo tienes que mirar a tu alrededor.

## Y recuerda que tienes la posibilidad de planificar el futuro tantas veces como necesites.

Si quieres saber más sobre por qué es importante planificar el futuro en familia puedes ver este video.



Construyendo el futuro que queremos.  
Plena inclusión Cantabria.

