

# Fundamentos de la autorrepresentación

El término “auto representación” significa tomar las riendas y hablar por uno mismo. Es una forma poderosa de tener una sensación de control y conseguir los mejores resultados de salud posibles. Todas las personas necesitan atreverse a hablar con los profesionales de la salud y las compañías de seguros, porque solo ellas conocen sus experiencias personales.

A continuación se ofrecen algunas sugerencias para convertirse y continuar siendo un fuerte y seguro representante de sí mismo:

## Establezca relaciones sólidas y cómodas con sus proveedores.

La confianza y la honestidad son importantes. A veces tendrá que hablar sobre experiencias emocionales y temas delicados como la higiene y las circunstancias de su amputación. Sea sincero al hablar sobre su situación. Su equipo médico puede ayudarle mejor si sabe realmente lo que usted quiere y necesita.



## Hable con claridad y asertividad.

Comuníquese de manera clara con el equipo médico para ayudarlos a brindarle mejor atención. Defiéndase y defienda sus necesidades, hable de sus sentimientos, pida lo que quiere, solicite explicaciones y asegúrese de llegar a un acuerdo mutuo.

## Mantenga un registro detallado.

Comunicarse con médicos, proveedores de seguros médicos, hospitales, empresas y recursos comunitarios puede ser complicado. Es conveniente guardar los correos electrónicos y las copias de los expedientes médicos,



enviar correo certificado y archivar los documentos en un sistema organizado. Registre los nombres de las personas con las que habla y tome notas por escrito. Desarrolle una rutina que funcione mejor para usted y a la que pueda acceder fácilmente.

**Involucre a su sistema de apoyo.** Busque a uno o varios seres queridos en quienes confíe, con los que pueda hablar sobre temas delicados y en quienes pueda apoyarse. Manténgalos informados para que puedan entender sus necesidades y defenderlo. Por ejemplo, si un amigo o familiar lo acompaña a las citas, puede ayudarle a tomar notas y recordarle las preguntas que quiere hacer.

**Busque recursos comunitarios.** Puede ser necesario investigar un poco para encontrar los servicios y programas adecuados disponibles en su comunidad. Consulte el sitio web de la agencia de rehabilitación vocacional de su estado. Estas agencias existen específicamente para ayudar a las personas con incapacidades a volver al trabajo, incorporarse a una nueva línea de trabajo o incorporarse a la vida laboral por primera vez.

Para encontrar una lista de recursos comunitarios recomendados, escanee el código QR o visite [hclclinic.info/HelpfulOrgs](https://hclclinic.info/HelpfulOrgs).

