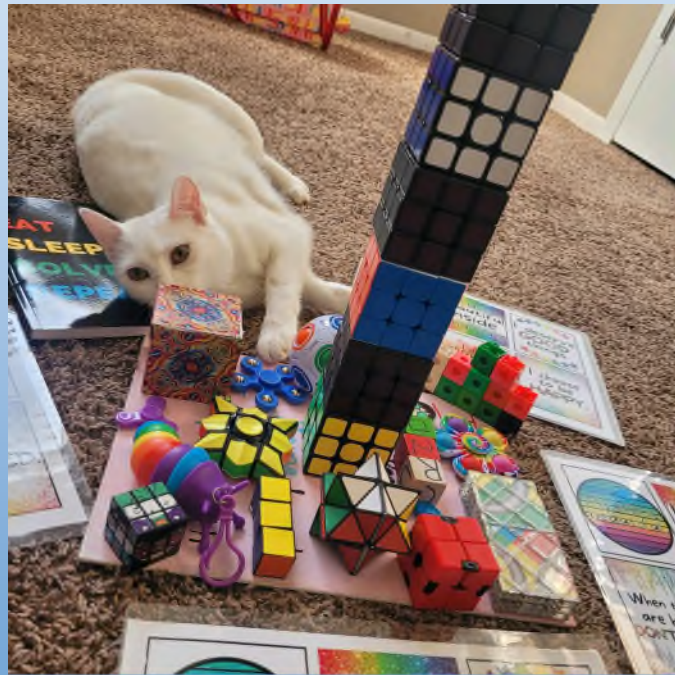




Salud Mental, I/DD y lo que Es Posible

Whit Downing





Diagnosticado con:

Autismo

Depresión

Ansiedad

TEPT



Diferente



Menos



Nuestra Mision : Empoderar a las personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo (I/DD), familias y cuidadores para liderar el cambio de sistemas, desarrollar capacidades y abogar por comunidades inclusivas, integradas y accesibles donde todos pertenezcan y prosperen en todo Kansas.

Nuestra Vision: Visionamos un estado en el que todas las personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo vivan, aprendan, trabajen, jueguen, pertenezcan y prosperen en la comunidad que elijan.

Nuestro Proposito: El propósito de KCDD es apoyar a las personas de todas las edades con discapacidades del desarrollo para que tengan la oportunidad de tomar decisiones tanto con respecto a su participación en la sociedad como a su calidad de vida.



Quién Soy y Qué Hago

- **Vicepresidente de Políticas y Programación, Consejo de Kansas sobre Discapacidades del Desarrollo (KCDD)**
- **Abogar por políticas de salud mental inclusivas y sistemas de apoyo**
- **Líder del Grupo de Trabajo de Salud Conductual de KCDD**
- **Creador de herramientas de salud mental en lenguaje sencillo**
- **Fundador de We All Matter, un grupo de apoyo para personas con I/DD**

Llegar aquí ha sido un viaje, que incluye sobrevivir a un intento de suicidio, navegar por los sistemas y descubrir el poder de la autodefensa





Abogando Por Un Futuro Mejor:

- Washington DC
- Virginia
- Utah
- Nebraska
- Kansas



PREVALENCIA DE TID Y AFECCIONES DE SALUD MENTAL

A partir de 2019



**7.39 millones
de personas**

Tenían un IDD



**4.37 millones de
personas con IDD**

Tenían una
afección de salud
mental

**Los adultos autistas tienen 5.2 veces más
probabilidades de tener al menos un
diagnóstico psiquiátrico en comparación
con las personas sin una discapacidad del
desarrollo**



Fuentes:

- **Seminario web de recursos para la atención integrada**
- **Estudio de investigación de la Biblioteca Nacional de Medicina de los NIH - 2019**

Antes de que los Sistemas **me Vieran**

Historias Como la Mía Están en **Todas Partes**

**Mi historia no es limpia ni fácil
de resumir. Está en capas. Es
complicado.**

**Y durante mucho tiempo, no
pensé que nadie querría
escucharlo.**





AYUDA



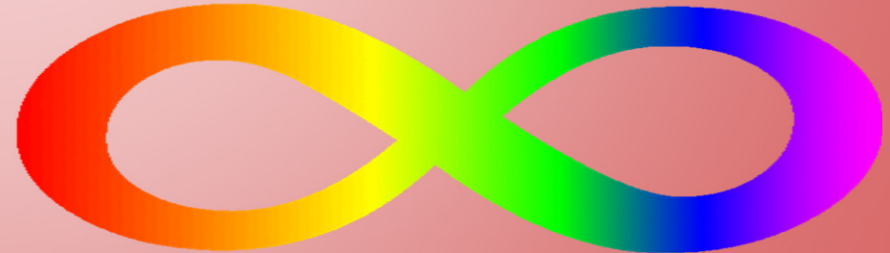
He luchado con mi salud mental desde que era muy joven.

Todos mis comportamientos y gestos gritaban que necesitaba ayuda, pero no me recibieron con comprensión.



**Estuve en la lista de
espera de exención de IDD
en Kansas durante 8 años.**

- No era "solo" autista. No era "solo" alguien con necesidades de salud mental.
- Pero debido a que no encajaba perfectamente en un sistema, siento que a menudo me dejaban fuera de todos ellos.
- Caí entre las grietas de los servicios de salud conductual y discapacidad.
- Y durante mucho tiempo, creí que el problema era que había algo muy mal en MÍ





Eventualmente, me di cuenta de que yo no era el problema. El sistema nunca fue diseñado pensando en alguien como yo.

Pero comencé a hablar. Comencé a abogar. Y lentamente, encontré mi voz.

Ahí es donde todo comenzó a cambiar para mí... Y ahí es donde iremos a continuación.



- **La autodeterminación no es solo una palabra de moda. Significa tener control sobre tu propia vida... tus apoyos, tus metas, tu futuro.**
- **Para mí, significaba que podía decir: "Esto es lo que soy. Esto es lo que necesito. Esto es lo que quiero".**
- **Y que esas cosas realmente importaban.**



En el último año y medio, comencé a tomar decisiones en las que nunca antes me habían confiado.

MÍRAME ÓYEME

- **Ese cambio... hacia la voz, la dignidad y la elección... fue solo el comienzo.**
- **No me detuve en encontrar mi voz.**
- **Comencé a usarlo para crear cambios. No solo para mí, sino para otros como yo que todavía están tratando de ser vistos.**



¿Cómo se verían los sistemas si realmente fueran contruidos por personas que viven en ellos?

Esa pregunta da forma a lo que hago en mi trabajo.

**Estamos diseñando recursos con
personas con I/DD en el centro.**



“NADA SOBRE
NOSOTROS
SIN NOSOTROS”



TODOS IMPORTAMOS

un grupo de apoyo de salud mental
para personas con IDD





Has escuchado mi historia y ahora estoy emocionado de traer a algunas de las personas con las que trabajo todos los días. ¡Personas que creen profundamente en la defensa y el cambio sistémico!



Esfuerzos de defensa estatal y nacional de KCDD: un panel de discusión



Sara Hart Weir
Directora Ejecutiva



Allyson McCain
Directora
Adjunta/Directora
de Coalición de Equidad
y Resultados de Salud



Whit Downing
Vicepresidente de
Programas



Lola Kernell
Coordinador de
Abogacia

Hablemos de cómo KCDD se asegura de que las personas con I/DD no solo sean invitadas a la conversación, sino que la dirijan.

¿Cuáles son algunos ejemplos de cómo lo estamos haciendo en Kansas en este momento?





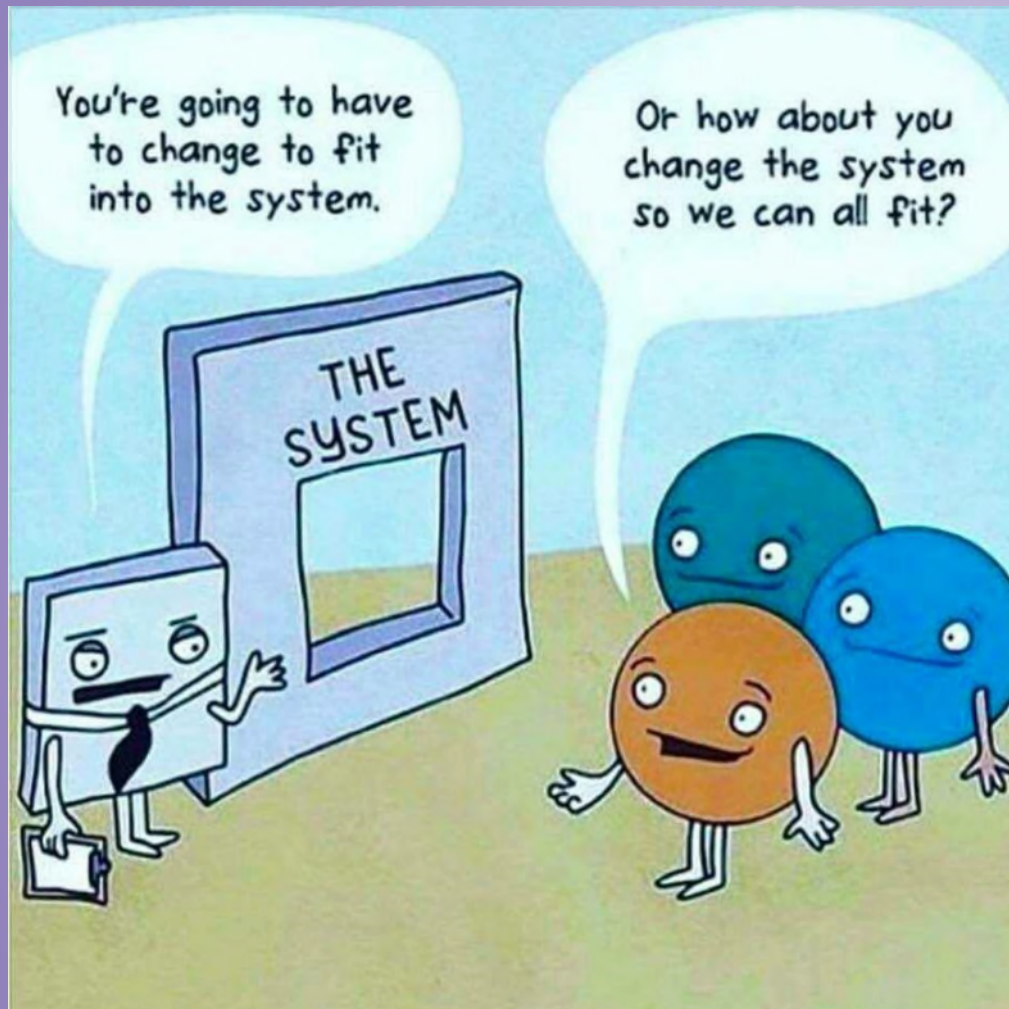
Lo que estamos haciendo aquí en Kansas también está influyendo en las conversaciones nacionales.

¿Cuáles son ejemplos de cómo nuestro trabajo en Kansas ha ayudado a dar forma o influir en los sistemas nacionales?



Many groups say they center lived experience.

What do you think actually sets KCDD apart?



¿Cuál es su mayor esperanza sobre cómo evolucionarán los sistemas en los próximos años?



No se trata solo de sistemas, se trata de personas.

Ahora, quiero dejarlos con algunas reflexiones finales.



Has escuchado partes de mi historia hoy...

Mi historia es una de muchas. Y todos los días, las personas con discapacidades del desarrollo y necesidades de salud mental todavía intentan navegar por sistemas que no fueron contruidos pensando en ellos.



Sigamos avanzando en el puente... juntos.