

15 Tip para sa Sariling-Pagtataguyod

Setyembre, 2019, Pub. #7147.08 - Tagalog

Maaari mong kailanganin ng mga serbbisyo at suporta para maabot ang iyong mga layunin. Nangangahulugan ito na maaaring makikipag-ugnayan ka sa mga ahensya at sistema na naghahandog ng mga serbisyo sa mga taong may mga kapansanan. Maaari rin itong mangahulugan ng pagdalo sa mga pulong at pagtataguyod sa iyong sarili. Ang sariling-pagtataguyod ay maaaring mag-umipisa sa anumang edad.

Kasama sa fact sheet na ito ang mga tip para tulungan kang maghanda para sa mga pulong, bumuo ng plano ng serbisyo, at magresolba ng mga hindi pagkakasundo na maaaring magmula sa proseso.

1. Ikaw ang Pinakamahalagang Tao sa Proseso

Mahalaga ang iyong boses at ang iyong kagustuhan. Isipin kung ano ang gusto mo. Anu-ano ang iyong mga layunin? Nasaan ka ngayon? Ano'ng kailangang gawin para matamo ang mga layuning iyon? Sa sandaling masagot mo ang mga katanungang ito, mas mabuti mong magagawang mauunawaan kung anong mga serbsiyo, ahensya at organisasyon ang dapat isama sa proseso ng iyong pagpaplano.

2. Magtabi ng mga Rekord

Magtabi ng mga kopya ng mga dokumento, pagtatasa, sulat at mga abiso. Maaari mo itong itabi sa isang folder o notebook. Maaari mo ring i-scan o kumuha ng mga larawan ng mga dokumento para hindi mawala ang mahalalaga mong papeles.

Karamihan sa ahensya ay legal na inuutusang bigyan ka ng mga kopya ng iyong mga rekord. Kung kinakailangan mo ng mga rekord na wala ka, maaari kang humingi ng mga kopya ng iyong mga rekord sa anumang oras.

Kung makikipag-usap ka sa isang tao sa telepono, isulat ang pangalan at titulo ng tao na nakausap mo at ang ahensya na kanilang pinagtatrabahuhan. Maaari kang magpadala ng sulat o e-mail tungkol sa pakikipag-usap mo at ang impormasyon na ibinahagi nila sa iyo. Maaari mo rin silang hilingan na ipadala sa iyo ang impormasyon sa isang sulat o sa pamamagitan ng e-mail.

Kung hindi ka sigurado kung anong mga rekord ang nakatutulong na ibahagi sa isang ahensya, pag-isipang: Sumasang-ayon ka ba sa kung ano ang sinasabi ng rekord tungkol sa iyo? Nakatutulong bang ipakita ng mga rekord na kinakailangan mo ang (mga) serbisyo na hinihingi mo? Kung mayroon kang mga rekord na makatutulong sa iyo sa iyong mga pagpupursigi ng sariling pagtataguyod, dalhin ang mga ito sa pulong o ilakip ang mga ito sa iyong kahilingan ng pulong. Mahalaga rin na magtabi ng rekord kung kanino mo ibinigay ang impormasyon, kailan at kung ano ang ibinigay mo sa kanila.

3. Humingi sa Kung Ano ang Kailangan Mo

Bagaman karamihan sa ahensya ay may taunang mga pulong ng pagpapalano, maaari kang humingi ng pulong o humiling ng mga serbisyo **sa anumang oras**. Iminumungkahi namin na gawin ang iyong kahilingan nang nakasulat at ipaliwanag kung ano ang gugustuhin mong pag-usapan sa pulong. Maaari itong makatulong na isama sa iyong kahilingan kapag nakalaan kang magpulong. Dapat mong ipadala ang kahilingan sa mga tao na gusto mong makapunta sa iyong pulong. Maaari ka rin magsama ng makatwirang takdang araw kung saan gusto mong tumugon ang ahensya sa iyong kahilingan. Ang makatwirang takdang araw ay dapat mapahintulutan ang ahensya nang sapat na panahon para isaalang-alang ang iyong kahilingan at dapat matugunan ang iyong mga pangangailangan.

4. Pangunahing Wika

May karapatan kang makatanggap ng impormasyon sa iyong pangunahing wika. Mayroon kang karapatang humiling ng interpreter sa iyong pangunahing wika, kabilang ang American Sign Language (ASL). Kung may kapansanan ka, mayroon kang karapatang tumanggap ng impormasyon sa mga panghaliling

format tulad ng, Malaking Print, Braille, o iba pang format. Maaari mong hilingan ang ahensya na magkaloob ng interpreter para sa mga pulong at/o para sa mga dokumento sa iyong pangunahing wika o sa isang panghaliling format.

5. Alamin ang Iyong mga Karapatan

Maraming magkakaibang ahensya na tumutulong sa mga taong may mga kapansanan. Ang ilang tao ay kailangan ng mga serbisyo sa mga magkakaibang ahensya. Ang ibang tao ay kailangan lamang ng mga serbisyo mula sa isa o dalawa.

Ang bawat ahensya ay maaaring may iba't ibang batas, patakaran at mga pamamaraan na namamahala kung sino ang paglilingkuran nila, kung anong mga serbisyo ang kanilang ibibigay at kung ano ang kanilang proseso sa pagbibigay sa mga taong may mga kapansanan. Ang Disability Rights California ay nagbibigay ng pagtataguyod at impormasyon tungkol sa mga ahensya na nagbibigay ng mga serbisyo sa mga taong may mga kapansanan sa California. Para makita ang aming mga publikasyon o humiling ng tulong mangyaring bisitahin ang, www.disabilityrightsca.org o tawagan ang (800) 776-5746.

Marami sa ahensya ay nagpo-post ng mga link sa mga kaugnay na batas sa kanilang website. Para sa impormasyon tungkol sa special education, tingnan ang California Department of Education sa: www.cde.ca.gov. Para sa impormasyon tungkol sa mga serbisyo para sa mga taong may mga kapansanang pangkaisipan o paglilingkuran/mga serbisyo ng Sentrong Pangrehiyon, tingnan ang California Department of Developmental Services sa: www.dds.ca.gov. Para sa impormasyon tungkol sa pre-employment transition services at mga programang bokasyonal na rehabilitasyon tingnan ang California Department of Rehabilitation sa: www.dor.ca.gov.

6. Maghanda

Bago sa pulong, bigyan ang iyong sarili ng panahon para suriin ang mga dokumento, pagtatasa at mga rekord. Kung magbabahagi ang ahensya na pupulungin mo ng bagong pagtatasa o mag-uulat kasama mo sa pulong, maaari kang humingi ng kopya nang maaga. Maaari mong piliing makipag-usap sa mga miyembro ng pamilya, kaibigan, mga guro at propesyonal para tulungan kang maghanda. Siguraduhin na makararating ang mga taong gusto mong nasa pulong at mayroon silang kakayahang magpasiya tungkol sa iyong mga serbisyo.

7. Plano

Pahina 3 ng 7

Bago sa pulong, isipin ang tungkol sa iyong mga layunin, pangangailangan at mga kagustuhan. Gumawa ng balangkas ng mga bagay na gusto mong pag-usapan sa pulong. Kung humihingi ka ng serbisyo, makatutulong rin na magsulat tungkol sa palagay mo ay bakit mo gusto ang serbisyo. Maaari kang magdala ng mga dokumento para tulungan kang suportahan ang iyong kahilingan. Bilang halimbawa: mga medikal na rekord, pagtatasa, rekord mula sa ibang ahensya, impormasyon sa merkado ng trabaho at paghahanap sa online. Maaari ka ring magsulat ng listahan ng mga katanungan para makasiguro na matatandaang mong itanong sa kanila sa pulong.

8. Makilahok

Ikaw ang sentro ng pulong. Mahalaga na ibabahagi mo ang impormasyon tungkol sa iyong mga layunin, abilidad, interes, kakayahan at mga hamon. Sa pulong, siguraduhing makapagtatnong, makapagbabahagi ng impormasyon at magmumungkahi ng mga ideya. Kung hindi mo nauunawaan kung ano ang sinasabi o kung ano ang ibinibigay sa iyo nang nakasulat, magtanong. May karapatan kang magtanong nang kasing dami ng katanungan na kailangan mo upang malinaw na maunawaan kung ano ang nangyayari. Kung mayroon kang impormasyon, mga ulat, pagtatasa, o mga rekord na makatutulong suportahan ang iyong kahilingan, mahalaga na ibahagi mo ang impormasyon sa mga nauugnay na tao o ahensya.

Kung humiling ka para sa serbisyo, o nagtanong, makinig sa sagot ng ibang partido at kung ano ang sasabihin nila. Siguraduhin na masasagot nila ang iyong mga katanungan. Itanong ang dahilan para sa kanilang desisyon. Maaari mo silang hilingan na ipaliwanag ang kanilang desisyon nang nakasulat. Kung nakabatay sa batas ang kanilang desisyo, patakaran o pamamaraan, maaari kang humingi ng kopya.

Kung kailangan mo ng tulong o mga kaluwagan upang maibahagi mo ang iyong mga iniisip at makapagtanong, maaari kang humingi ng tulong sa maagang panahon o sa pulong. Maaari ka rin magsama ng isang tao mula sa iyong sirkulo o suporta sa pulong kung kailangan mo ng tulong sa pagbabahagi ng iyong mga ideya.

9. Maging Malikhain

Dapat naisaindibiduwal ang proseso ng pagpapalano. Nangangahulugan ito na dapat tama ang mga serbisyo para sa iyo. Himukin ang iba na magsiyasat nang

iba't ibang paraan ng paggawa ng mga bagay, lalo na kung ang kasalukuyang paraan ay hindi gumagana sa iyo.

10. Magtulungan

Ang bawat ahensya at mga kawani ay may iba't ibang kasanayan at kaalamang maibabahagi. Maging handang makinig sa kanilang mga perspektibo at ideya. Itanong ang tungkol sa mga mapagkukunan, serbisyo at mga matagumpay na kuwento ng ibang tao. Kung may mga hindi pagkakasundo, paalalahanan ang koponan sa panlahatang layunin – pagsuporta sa iyong tagumpay.

11. Maging Mapaggiit Imbes na Agresibo

Bawa't isa, lalo ka, ay nakapuhunan sa proseso ng pagpapalano. Maging malinaw sa kung ano ang gusto mo. Magtanong para sa paglilinaw tungkol sa kung ano ang magagawa o hindi magagawa ng mga ahensya.

Paminsan-minsan ang mga makatwirang pag-iisip ay hindi sumasang-ayon. Sa pagpapasya kung paano mo gustong aksyunan ang mga hindi pagkakasundo, tandaan na malamang ay magkakaroon ka nang mahabang ugnayan sa mga ahensyang nagkakaloob ng mga serbisyo. Mahalagang sabihin kapag hindi ka sumasang-ayon. Kung matuklasan mong hindi nakatutulong ang pag-uusap tungkol sa hindi pagkakasundo para maresolba ang problema o hindi binabago ng ahensya ang kanilang pag-iisip, maaari mong tutulan ang desisyon imbes na ipagpatuloy ang talakayan.

Kadalasan, may karapatan kang tumanggap ng nakasulat na abiso o isang sulat na ipinapaliwanag ang dahilan na tinanggihan ang kahilingan. Kung tinanggihan ang isang bagay na hiniling mo o mukhang hindi tama sa iyo ang impormasyong ibinahagi sa pulong, humingi ng isang kopya ng batas o patakaran na ginagamit ng ahensya para suportahan ang desisyon nito. May karapatan kang malaman kung bakit ka tinatanggihan ng serbisyo, bakit may mga pagbabago sa iyong mga serbisyo o kung bakit ipinatigil ang iyong mga serbisyo.

12. Ang Iyong Karapatang Mag-apela

May karapatan kang tutulan ang desisyon kung hindi ka sumasang-ayon. May karapatan kang tanungin kung ano ang proseso sa pagtutol sa isang desisyon na hindi ka sumasang-ayon. May karapatan kang makuha ang impormasyon na

ibinigay sa iyo nang nakasulat. Karamihan sa proseso ng apela ay may mga takdang panahong nauugnay sa kung gaanong karaming panahon mayroon ka para tutulan ang isang desiyon. Siguraduhin na nauunawaan mo kung ano ang proseso at mga takdang panahon kung plano mong tutulan ang desisyon.

13. Mga Pansamantalang Solusyon

Maaaring mayroon kang isyu o kahilingan na hindi maaaring maresolba sa pulong. Kung mangyayari ito, pag-usapan ang tungkol sa paggawa ng maikling-panahon na plano ng aksyon na tinitiyak na makukuha mo ang mga serbisyong kailangan mo habang nireresolba ang isyu.

14. Kumpirmahin ang mga Kasunduan at mga Aytem ng Aksyon

Bago sa pagsasara ng pulong, basahin ang iyong mga tala tungkol sa mga kasunduan at mga aytem ng aksyon na inyong tinalakay para makasiguro na ang bawa't isa ay may parehong pagkakaunawa sa pulong. Maaari mo ring hilingan ang ahensya na basahin ang mga iyon sa iyo. Maaari kang magpadala ng follow-up na email o sulat sa koponan tungkol sa tinalakay ninyo sa pulong. Makatutulong ito sa iyo na lumikha ng rekord ng inyong pulong na maaari mong itabi kung mayroon kang mga katanungan pagkatapos.

15. Paglagda ng mga Dokumento

Siguraduhing babasahin ang mga dokumento bago mo lagdaan ang mga ito. May karapatan kang repasuhin ang dokumento bago ka lumagda. Hindi mo kailangang lumagda ng plano o iba pang dokumento sa pulong. Maaari kang humingi ng kopya para maiuwi mo. Maaari mong isipin ang tungkol sa pagtatalakay sa dokumento kasama ng iyong pamilya, mga kaibigan o propesyonal bago ka lumagda. Kung hindi ka sasang-ayon sa isang dokumento o gustong gumawa ng mga pagbabago dito, maaari mong hilingan ang ahensya na gumawa ng mga pagbabago bago ka lumagda. Lagdaan lamang kung ano ang sinasang-ayunan mo at isulat ang hindi mo sinasang-ayunan sa parehong dokumento o sa isang cover letter na iyong ilalakup sa dokumento.

Gusto naming makabalita sa iyo! Mangyaring kumpletuhin ang sumusunod na survey tungkol sa aming mga publikasyon at ipaalam sa amin kung ano ang lagay namin! [\[Kunin ang Survey\]](#)

Para sa legal na tulong tawagan ang 800-776-5746 o kumpletuhin ang [form ng kahilingan para sa tulong](#). Para sa lahat ng ibang layunin tumawag sa 916-504-5800 (Northern CA); 213-213-8000 (Southern CA).

Pinopondohan ang Disability Rights California ng iba't ibang pinagkukunan, para sa isang kumpletong listahan ng mga nagpopondo, pumunta sa <http://www.disabilityrightsca.org/Documents/ListofGrantsAndContracts.html>.