

AUTO-ABOGACÍA EN ACCIÓN:

Conozca Sus Derechos y Como Abogar Por Ellos

Presentado por Senobia Pichardo



Agenda

- 1) ¿Qué es Auto-Abogacía?
- 2) ¿Por qué es importante?
- 3) Pasos hacia Auto-Abogacía
- 4) Auto-Abogacía en Acción

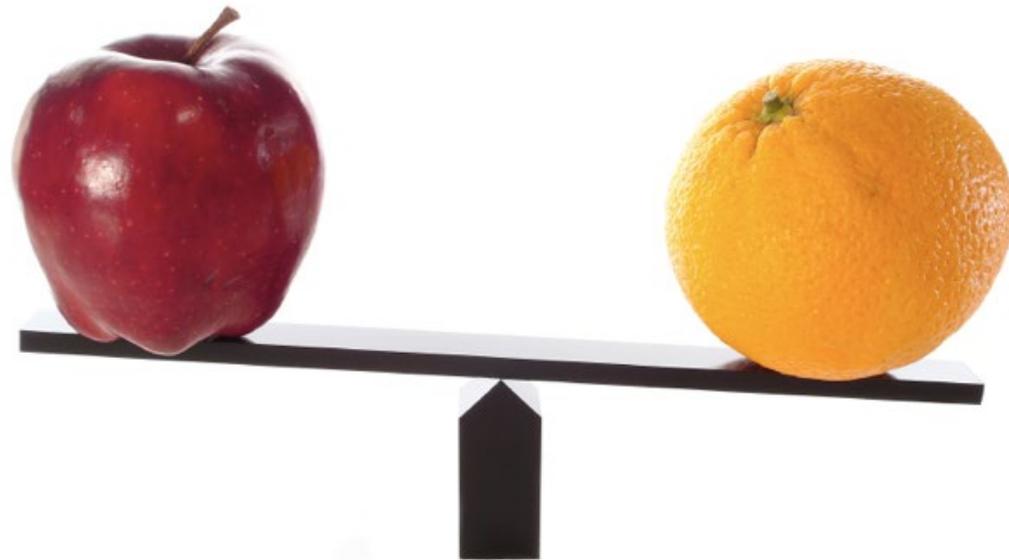
QUÉ ES AUTO-ABOGACÍA?

Abogacía Directa

vs.

Auto-Abogacía

¿Cuál es la diferencia?



A) Pedirle a alguien que haga algo
¿por usted?

O



B) ¿Ser su propio defensor y hacerlo
usted mismo?
(con ayuda de otros, si es necesario)

Objetivo de Auto-Abogacía

Ser su propio defensor para mantener su salud mental, bienestar y recuperación.

Su Voz



Abogacía

Conciencia
de
Salud Mental

La Auto-Abogacía lo empodera
a hablar por usted mismo y
participar activamente en las
decisiones que afectan su vida.



Para ser un **auto-defensor exitoso**, el primer paso comienza con el conocimiento sobre usted mismo.



Necesitará conocer sus **fortalezas**, **necesidades**, **intereses** y **objetivos** antes de comenzar a abogar por sus propios derechos.

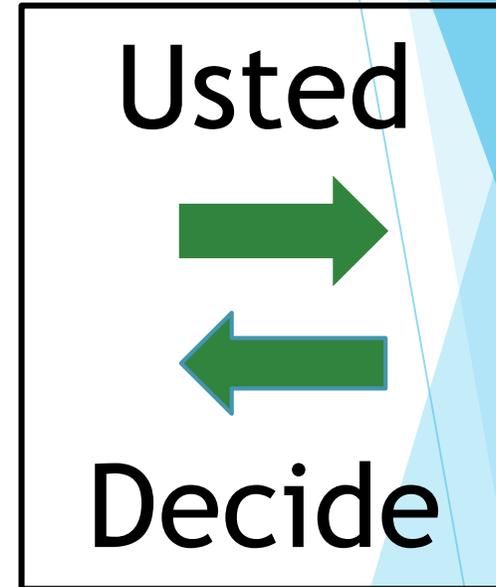
PASOS HACÍA AUTO-ABOGACÍA

- 1) Defina el problema y decida lo que necesita.
- 2) Conozca sus derechos.
- 3) Desarrolle un plan de acción para obtener lo que desea.
- 4) Aprenda nuevas habilidades y pida a las personas que le ayuden.
- 5) Lleve a cabo su plan.
- 6) Evalúe cómo le fue.
- 7) Ajuste su estrategia, si es necesario.

¡USTED DECIDE!

El objetivo principal Es que usted decida lo que quiere cambiar o lograr.

- A través de la auto-abogacía aprenderá nuevas estrategias, recursos e información para desarrollar su propio plan y trabajar con otros para lograr sus objetivos.



Paso 1: Defina el Problema

- ***Sea claro sobre los hechos o problemas.***
- ***Conozca las leyes con respecto a sus problemas.***
- **Piense en cómo le gustaría resolverlos: ¿cuáles son los pros y los contras?**



Paso 2: Conozca sus Derechos

*Si usted es una persona con discapacidad,
¿existen leyes para protegerlo?*

- La Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA) –1990
- La Ley de Equidad de Vivienda 1988
- La Ley de Rehabilitación de 1973

**Leyes que
Necesita
Saber**

Paso 3: Desarrolle un Plan de Acción

Una vez que defina los problemas y seleccione una solución, usted necesita

Desarrollar un plan de acción.

Anote:

- Cuál es el problema
- Lo que planea hacer al respecto
- ¿Cómo quiere resolverlo?



Elementos del Plan de Acción

- Tenga un plan de respaldo en caso de que necesite cambiar su estrategia.
- Decida en qué asuntos está dispuesto a comprometerse.



Paso 4: Aprenda Nuevas Habilidades

Pídale a la gente que lo ayude:

- Habilidades de comunicación*
- Habilidades de asertividad*
- Habilidades de negociación*
- Habilidades de organización*

¡Práctica práctica práctica!

Paso 5: Llevar a Cabo el Plan de Acción

- Reúna documentación para lo que quiere resolver.
- Mantenga un registro de sus actividades.
- Busque el apoyo de sus compañeros, familiares, amigos, personal y otros.
- Demuestre que su plan es viable y respaldado por otros.

Estrategias del Plan de Acción

- Hable con otros sobre formas efectivas de acercarse a las personas.
- Ensaye o interprete lo que va a decir.
- Prepárese para negociar.
- El tiempo y los plazos son importantes.

Mas Estrategias

Documente sus esfuerzos.

Anote:

- Sus preguntas antes de hablar con alguien sobre su problema*
- La fecha, hora, agencia y la persona con la que hablo*
- Lo que dice la persona*

Paso 6: Evalué Como Lo Hizo

- Revise lo que hizo, cómo lo hizo y si obtuvo lo que quería.
- Si no obtuvo lo que quería, ¿qué pasos debe seguir para tener éxito?
- Seleccione una nueva solución y desarrolle un plan de acción diferente.

Paso 7: Ajuste sus Estrategias

- ¿Qué funcionó? ¿Qué no?
- ¿Qué podría hacer diferente?
- Pida sugerencias a otros.
- ¿Hay una solución diferente?
- ¿Existe un compromiso que aún satisfaga sus necesidades?



AUTO-ABOGACÍA EN ACCIÓN:

Abogacía

: el acto o proceso de apoyar una causa o propuesta

: el acto o proceso de abogar por algo conocido

: para apoyar o defender una causa, política, etc.

Escenario

Janet vive en un edificio donde renta un apartamento. Como tiene ansiedad y vive sola, quiere tener un perro que le brinde consuelo y compañía. El edificio de apartamentos tiene una regla de "no mascotas", cuando el propietario se entero, le dijo que tendrá que mudarse. ¿Qué podría hacer Janet para abogar por ella misma?

PASOS HACÍA AUTO-ABOGACÍA

- 1- Defina el problema y decida lo que necesita.
- 2- Conozca sus derechos.
- 3- Desarrolle un plan de acción para obtener lo que quiere.
- 4- Aprenda nuevas habilidades y pida ayuda.
- 5- Lleve a cabo su plan.
- 6- Evalúe cómo le fue.
- 7- Ajuste su estrategia, si es necesario.

Si Su Solicitud es Negada

Puede apelar la decisión:

- *Pregunte por qué su solicitud fue negada.*
- *Obtenga apoyo.*
- *Presente una queja.*
- *Presente una demanda.*



!No Se Rinda!

- Es importante no rendirse si su primer intento no funciona.
- Es posible que deba parar su plan e intentar otras estrategias para obtener lo que usted quiere.
- Lo importante es recordar y seguir intentándolo hasta que esté satisfecho.

Mantenga la Calma
y
No Se Rinda

Recursos para la Abogacía

- [ADA Basics](http://www.adabasics.org/) (<http://www.adabasics.org/>)
- [American Association of People with Disabilities \(AAPD\)](http://www.aapd.com/) (<http://www.aapd.com/>)
- [The Disability Rights Education and Defense Fund](http://www.dredf.org/) (<http://www.dredf.org/>)
- [National Association for Rights Protection and Advocacy](http://www.narpa.org/) (<http://www.narpa.org/>)
- [National Empowerment Center](http://www.power2u.org/) (<http://www.power2u.org/>)
- [PLAN - Planned Lifetime Advocacy Network](http://plan.ca/) (<http://plan.ca/>)
- [Road to Freedom](http://www.roadtofreedom.wordpress.com) (<http://www.roadtofreedom.wordpress.com>)

Recursos

- *Housing Discrimination Fact Sheets* (2012):

<http://www.disabilityrightsca.org/CalMHSA/CalMHSAfactsheets.html>

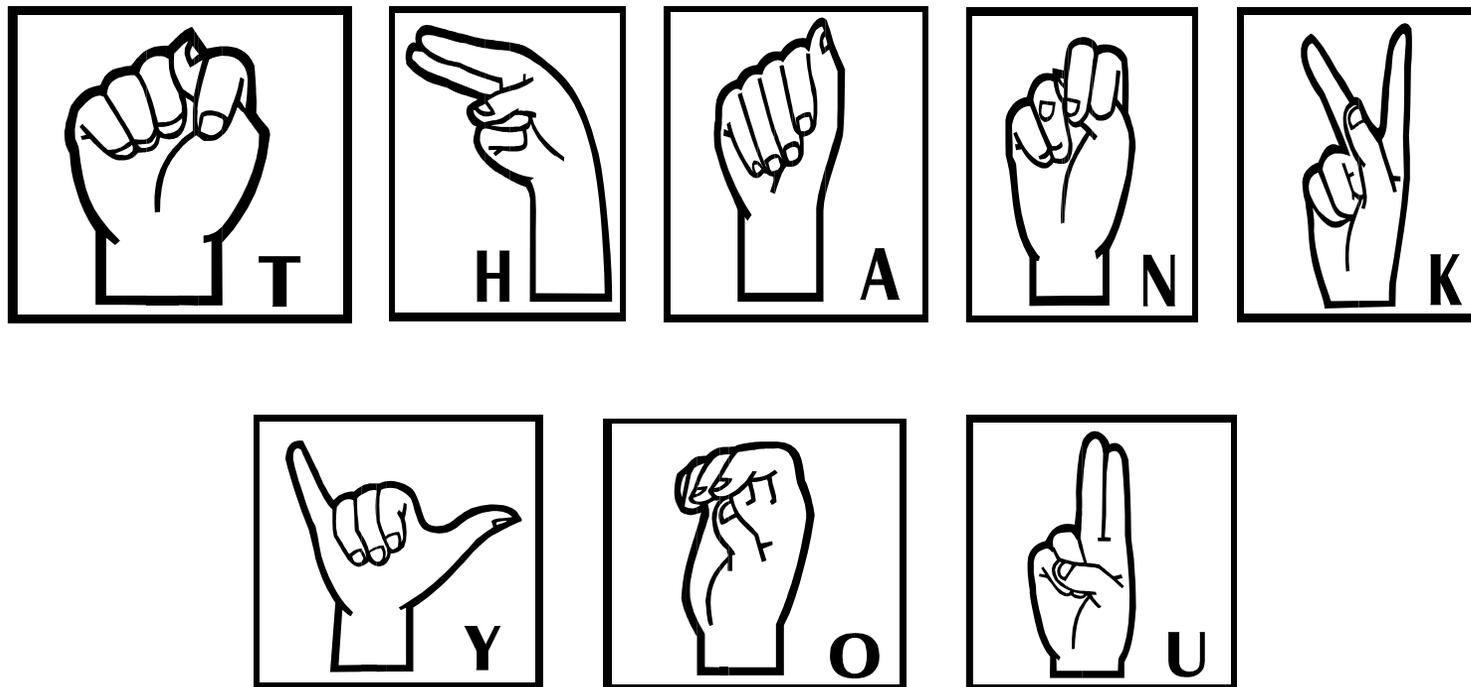
- *Psychiatric Service and Emotional Support Animals* (2009):

<http://www.disabilityrightsca.org//pubs/548301.pdf>

- *Reasonable Accommodations Under Section 8* (2006):

<http://www.disabilityrightsca.org/pubs/541801.html>

Gracias



COMENTARIOS Y

¿PREGUNTAS?