

## Sea su propia defensa

### 7 Consejos

La misión de P&A es proteger los derechos legales, civiles y humanos de las personas con discapacidades en Carolina del Sur. Una de las vías en la cual nosotros logramos esta misión es capacitando a individuos para cuidarse así mismos.

Estos consejos pueden ayudarle a trabajar con agencias y escuelas. Además le ayudarán en otras situaciones en las cuales usted debe procurar por sus derechos como por ejemplo ante empleadores, dueños de casa y lugares de hospedaje públicos.

Siga estos pasos:

#### #1 CONOZCA EL PROBLEMA

¿Ha usted o un ser querido experimentado discriminación como resultado de una discapacidad o se le ha ilegalmente negado servicios por una agencia o un programa? Si la respuesta es sí, es IMPORTANTE que usted tome control de su situación desde el comienzo:

- Mantenga una copia de TODAS las cartas y registros relacionados con el problema
- Mantenga toda la información en un lugar. Por ejemplo: guarde todas las cartas en una carpeta.
- Mantenga una copia de TODAS las cartas y registros relacionados con el problema
- Sea capaz de hacer preguntas para resolver el problema. Puede ser beneficioso anotar preguntas antes de hacer llamadas telefónicas o ir a reuniones.
- Mantenga una copia de TODAS las cartas y registros relacionados con el problema
- Asegúrese de que sus preguntas sean contestadas. Si no obtiene una respuesta la primera vez repita su pregunta.
- Tome notas cuando habla con otra persona. Anote la fecha y hora en la que hablaron, el nombre de la persona con la que habló y donde él o ella trabaja y de que hablaron.
- Nunca entregue sus archivos. Haga una copia adicional para otros, pero mantenga su propia copia.
- Conozca sus derechos legales. Asista a entrenamientos públicos, lea libros, investigue en Internet o contacte a P&A.

## # 2 CONOZCA QUIEN PUEDE AYUDARLE

- Haga una lista de proveedores de servicios o persona(s) quienes podrían ayudarlo con su situación.

## #3 HAGA UN PLAN

- ¡DETERMINE y ANOTE LOS HECHOS de su situación!
- Esté seguro de hacer preguntas cuando NO entiende algo.
- Anote las preguntas que necesite que le contesten.
- Sepa que es lo que usted quiere que pase con la situación.
- Hable con una defensa acerca de sus derechos legales. Sepa POR ADELANTADO cual va a ser su próximo paso si está insatisfecho con su situación o el resultado de una reunión, etc.

## #4 TOME ACCIONES

- Solicite una REUNIÓN con las personas que podrían ayudarlo o que podrían contestar sus preguntas acerca del problema.
- Escriba una CARTA para preguntar por información importante. Envié copias a todas las personas involucradas y SIEMPRE mantenga una copia para usted.
- Asegúrese de tener CON USTED toda la información necesaria cuando hable con la agencia o persona acerca de su situación.
- Recuerde anotar los hechos básicos acerca de su reunión. Incluya la fecha, el lugar y los nombres de las personas que participaron. Anote también lo que usted pidió y lo que las personas dijeron que iban a hacer.
- Mantenga la calma y hable claro. Esté abierto a escuchar porque lo que usted escucha es usualmente tan importante como lo que usted dice.
- Sea cortés, haga lo que es requerido y siempre diga gracias incluso si usted se siente frustrado. Siempre hay alguien más que puede ayudar, como P&A. Mantenga la calma y hable claro. Esté abierto a escuchar porque lo que usted escucha es usualmente tan importante como lo que usted dice.

## #5 SEPA LO QUE QUIERE

- Antes de terminar una reunión o una llamada telefónica asegúrese de que ambos, usted y la contraparte tienen la MISMA idea de lo que se supone que va a pasar.
- ESTABLEZCA METAS: Establezca una fecha de cumplimiento y anote cual es el "acuerdo".

## #6 SIGA LO QUE SE ESTABLECIÓ

- Complete su parte del acuerdo.
- Siga en contacto con la agencia hasta que los servicios que usted solicitó hayan sido brindados.
- Si usted siente que no avanza, contacte a P&A.

## #7 NO SE DE POR VENCIDO

- Pregunte y nuevamente pregunte. Si usted no obtiene lo que quiere la primera vez no tenga timidez de preguntar nuevamente. Usted puede crear el cambio.