

LIVING // WELL

Healthy, Safe and Connected

Mi plan de derechos: Libro de trabajo para autogestores



WISCONSIN BOARD FOR PEOPLE
WITH DEVELOPMENTAL DISABILITIES

Este proyecto ha sido financiado, en parte, por la subvención número 90DNIQ0004-01-00, de la Administración para la Vida Comunitaria de los EE. UU., Departamento de Salud y Servicios Humanos¹, Washington, D. C. 20201. Se anima a los beneficiarios que realizan proyectos con patrocinio gubernamental a expresar libremente sus hallazgos y conclusiones. Por lo tanto, los puntos de vista u opiniones no representan necesariamente la política oficial de la Administración para la Vida Comunitaria (Administration for Community Living, ACL).

INTRODUCCIÓN

Los derechos son cosas que las personas pueden tener o hacer. Las personas con discapacidades deben poder tener y hacer las mismas cosas que las personas que no las tienen.

¡Cuando la gente conoce sus derechos, vive mejor! Este libro lo ayudará a conocer sus derechos y a hacer planes para utilizarlos.

Las leyes internacionales, de Estados Unidos y las estatales son quienes determinan los derechos. Los derechos de los que hablaremos en este libro son **su derecho a:**

<input type="checkbox"/>	 Contar con protección de acuerdo con las leyes y dentro del ámbito de sus servicios.	<input type="checkbox"/>	 Ir a la escuela.
<input type="checkbox"/>	 Administrar su dinero.	<input type="checkbox"/>	 Conseguir un trabajo. Descansar y hacer cosas que le guste hacer.
<input type="checkbox"/>	 Decir lo que quiera y expresarse.	<input type="checkbox"/>	 Obtener los medicamentos y la ayuda que necesite por parte de los médicos.
<input type="checkbox"/>	 Practicar la religión que desee.	<input type="checkbox"/>	 Vivir donde quiera y con la gente que quiera.
<input type="checkbox"/>	 Votar.	<input type="checkbox"/>	 Elegir los servicios que desee.
<input type="checkbox"/>	 Tener privacidad.	<input type="checkbox"/>	 Decidir su propio horario.
<input type="checkbox"/>	 Hablar con las personas que desee y estar cerca de ellas.	<input type="checkbox"/>	 Tomar sus propias decisiones sobre la vida.
<input type="checkbox"/>	 Liberarse de las personas que le hacen daño.	<input type="checkbox"/>	 Ser dueño de lo que desee.

COMENCEMOS. HABLEMOS DE SUS DERECHOS.

Usted tiene derecho a la protección de acuerdo con las leyes y dentro del ámbito de sus servicios

Esto significa que la gente no puede discriminarlo ni tratarlo de forma diferente a las personas sin discapacidad.

Significa que tiene derecho a que lo escuchen. Las personas deben pasar por un proceso en el que le ayuden a entender lo que le está pasando. Deben tratarlo con justicia. Puede ser en la sala de un tribunal o en lo que respecta a sus servicios. Esto se llama "debido proceso" en un tribunal.



COSAS QUE PUEDE HACER:

- Manifieste cuando no esté satisfecho con los servicios y si no entiende por qué ocurre algo
- Tómese su tiempo para conocer todos sus derechos
- Esté en todas las reuniones que traten sobre usted. Haga preguntas si no entiende lo que dicen o por qué suceden las cosas

COSAS QUE DEBERÍA HACER LA GENTE QUE LO APOYA:

- Nunca lo discriminarán ni lo tratarán de forma diferente
- Le facilitarán la información de forma que pueda entenderla
- Dedicarán tiempo a ayudarle a conocer sus derechos
- Lo incluirán en sus reuniones
- Se tomarán el tiempo necesario para hacerle preguntas y escucharlo
- Lo ayudarán a ser más independiente y a ejercer sus derechos

Tiene derecho a administrar su dinero.

Puede saber sobre su dinero. Puede tenerlo cuando quiera. Puede gastarlo como quiera. Todo el mundo necesita aprender a gestionar el dinero. Algunas personas tardan más en aprender a gestionar el dinero con sensatez. Esto aplica tanto para aquellas que tienen una discapacidad como para las que no la tienen. ¿Quiere aprender a gestionar su dinero? Las personas que lo apoyan pueden ayudarlo a aprender a hacerlo si lo desea.

COSAS QUE PUEDE HACER:

- Obtener más información sobre su dinero y sus beneficios
- Preguntar por los límites que tiene con su dinero. Preguntar quién los decidió y por qué están ahí
- Expresar lo que desea con su dinero
- Hacer planes con las personas que lo apoyan para que pueda aprender

COSAS QUE DEBE HACER LA GENTE QUE LO APOYA:

- Explicarle por qué no puede tener el control de su dinero si su tutor ha tomado esta decisión por usted
- No juzgar cómo gasta su dinero
- Apoyarlo para que aprenda a gestionar su dinero y sus beneficios si necesita ayuda
- Ayudarlo a aprender a proteger su dinero
- Permitirle ser cada vez más independiente a medida que aprende a manejar su dinero



Tiene derecho a decir lo que quiera y a expresarse.

Tiene derecho a pensar lo que quiera. Tiene derecho a decir lo que quiera. Nadie debe impedirle decir lo que quiere decir. Y no deberían castigarlo por expresarse.

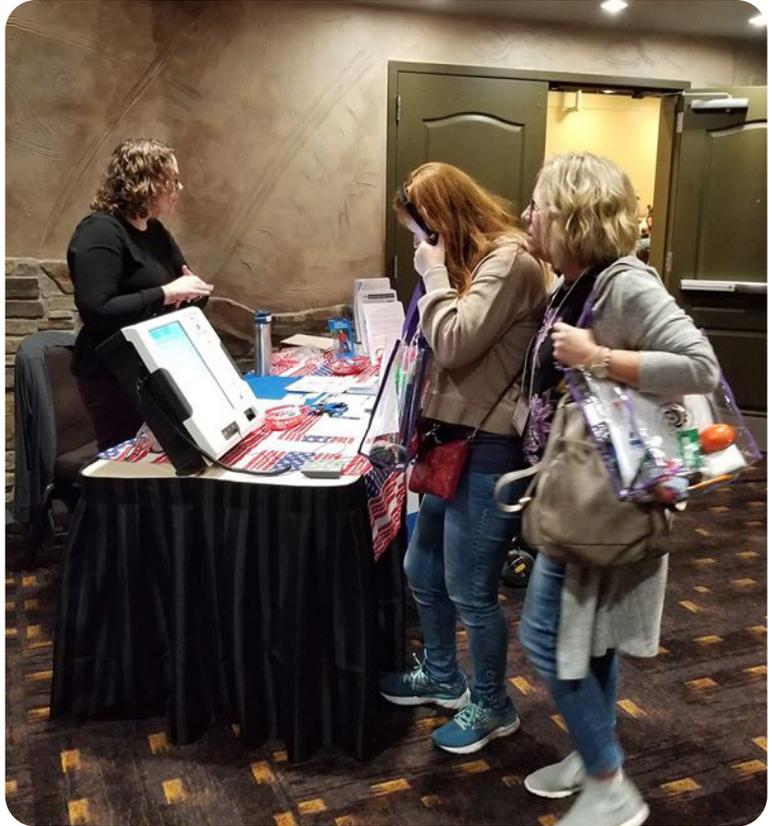
Tiene derecho a mantener conversaciones privadas. Tiene derecho a utilizar el teléfono o la computadora para expresarse.

COSAS QUE PUEDE HACER:

- Decir lo que piensa Expresar sus pensamientos e ideas
- Conocer acerca de autodefensa
- Conectarse a un grupo de autodefensa
- Aceptar la responsabilidad de lo que hace y dice
- Aprender a escuchar a los demás y oír lo que dicen

COSAS QUE DEBERÍA HACER LA GENTE QUE LO APOYA:

- Dedicar tiempo a apoyarlo para que diga lo que desee
- No hablar por usted
- Escuchar lo que tiene que decir
- Asegurarse de que dispone de las herramientas de comunicación que necesita (dispositivo, lengua de señas, libro ilustrado, etc.)
- Apoyarlo para que participe en sus reuniones
- Ayudarlo a aprender sobre autodefensa o a unirse a un grupo
- ¡Animarlo a expresarse!



Tiene derecho a practicar la religión que desee.

Puede creer en Dios si quiere. Puede ir a la iglesia que quiera cuando quiera. También puede decidir no creer en Dios ni ir a la iglesia. No tiene por qué creer en algo solo porque la gente que lo apoya crea en ello.

COSAS QUE PUEDE HACER:

- Hacer saber a la gente si desea ir a la iglesia
- Encontrar una iglesia a la que quiera pertenecer
- Aprender sobre diferentes religiones si quiere encontrar algo diferente
- Decirle a la gente si no quiere ir a la iglesia
- Respetar las creencias de los demás

COSAS QUE DEBERÍA HACER LA GENTE QUE LO APOYA:

- Escucharlo
- No juzgarlo por lo que cree
- Ayudarlo a asistir a la iglesia que quiera, cuando quiera
- Ayudarlo a conocer las religiones y las iglesias



Tiene derecho a votar.

Los mayores de 18 años tienen derecho a votar. Algunas personas con discapacidad no pueden votar porque un juez les ha retirado este derecho. A veces esto se hace a través de la tutela. En ocasiones, se debe a que la persona cometió un delito grave. Aunque esto ocurra, hay formas de recuperar el derecho al voto. Y pueden obtener ayudas para votar aunque no sepan leer ni escribir.

COSAS QUE PUEDE HACER:

- Averiguar si puede votar
- Si no puede hacerlo, averigüe por qué le han quitado este derecho
- Visite www.disabilityvote.org para obtener más información sobre el voto
- Pedirle a su tutor que lo ayude a recuperar su derecho al voto
- Informarse sobre cómo votar y por quién quiere votar
- Votar de la forma que le resulte más cómoda (por correo, en persona, anticipadamente, con apoyo, con una máquina de votación accesible)
- Respetar la opinión de los demás

COSAS QUE DEBERÍA HACER LA GENTE QUE LO APOYA:

- Ayudarlo a aprender a votar
- Apoyarlo para que vote
- Respetar sus opiniones



Tiene derecho a la privacidad.

La privacidad es cuando quiere guardar información para usted, pasar tiempo a solas o que la gente no lea lo que escribe.

Nadie debe compartir información sobre usted sin que lo autorice. Puede solicitar ver la información que la gente dice o comparte sobre usted. No tiene que compartir ninguna información con el personal, familiares, amigos u otras personas que no desee.

Las personas deben llamar a su puerta antes de entrar en su casa o en la habitación en la que se encuentre. Las personas deberían permitirle estar solo si quiere cuando está con alguien o hablando por teléfono.

Las personas no deben leer su correo, sus mensajes ni revisar sus cosas. Puede pasar tiempo a solas cuando quiera.

COSAS QUE PUEDE HACER:

- Decidir qué quiere que sea privado y hacérselo saber a las personas que hacen parte de su vida
- Comunicar cuando quiera privacidad
- Manifestar si alguien no le da la privacidad que desea. Si no lo escuchan, dígaselo a otra persona que pueda ayudarlo
- Conocer la manera en que los médicos y las agencias de servicios comparten información sobre usted

COSAS QUE DEBERÍA HACER LA GENTE QUE LO APOYA:

- Aprender sobre lo que usted desea que sea privado y cómo quiere que lo traten
- No hablar nunca de usted con otras personas ajenas a la agencia a menos que lo autorice
- Nunca decir cosas malas de usted a otras personas ni compartir información que usted no quiere que se comparta
- Ayudarle a conocer sus derechos de privacidad
- Realizar siempre sus cuidados personales en lugares privados



Tiene derecho a hablar con las personas que quiera y a estar con ellas.

Puede elegir con quién quiere estar. Puede elegir a sus amigos. Puede elegir a quién amar. Puede unirse a los grupos que quiera. Puede recibir en su casa a las visitas que desee. Nadie debe limitar con quién tiene contacto ni los grupos a los que pertenece.

COSAS QUE PUEDE HACER:

- Hacer saber a las personas quiénes son sus amigos y seres queridos
- Decirle a la gente si quiere conocer gente nueva
- Explorar nuevas actividades y grupos si quiere conocer gente nueva
- Aprender sobre relaciones sanas y límites
- Contar si alguna persona le impide ver a alguien que quiere ver

COSAS QUE DEBERÍA HACER LA GENTE QUE LO APOYA:

- Saber a quién quiere ver y cuándo quiere verlos
- Ayudarle a pasar tiempo con sus amigos y seres queridos
- Ayudarle a conocer gente nueva
- Ayudarlo a unirse a clubes y a participar en las actividades que desee realizar
- Ayudarle a aprender sobre las relaciones y las citas
- No juzgar sus decisiones
- Darle privacidad para pasar tiempo con amigos o compañeros cercanos



Tiene derecho a que no le hagan daño.

Nadie tiene derecho a herirlo ni a maltratarlo. El daño y el maltrato pueden ser físicos, como darle golpes, bofetadas o empujones. Pueden ser emocionales, como gritarle, menospreciarlo o insultarlo. Pueden ser sexuales, como tocarlo donde no quiere que lo toquen, obligarlo a tocar a la otra persona o tener relaciones sexuales con usted.

También hay otras formas de lastimar a las personas. Es posible descuidarlas. Esto ocurre si la familia o el personal no le dan de comer, no lo asean, no le dan los medicamentos que necesita o no lo cuidan.

Si alguien le quita el dinero o sus cosas, lo obliga a hacer cosas que no son seguras, le hace daño en el cuerpo o le causa problemas emocionales, eso es maltrato. Tiene derecho a denunciarlo y a recibir ayuda para alejarse de él.

COSAS QUE PUEDE HACER:

- Conocer el significado de abuso
- Preguntar a las personas que lo apoyan a quién debe decirle si le ocurre algo malo
- Hacerse oír si la gente a la que se lo cuenta no le cree
- Pedir ayuda a Disability Rights Wisconsin: 800-928-8778

LO QUE DEBERÍAN HACER LAS PERSONAS QUE LO APOYAN:

- Apoyarlo para que aprenda sobre el maltrato
- Explicarle cómo decirle a alguien si le ocurre algo malo
- Escucharlo
- Ayudarlo a obtener la ayuda que necesita para alejarse del maltrato
- Obtener ayuda para hablar con alguien y sentirse mejor si le ocurre algo malo



Tiene derecho a ir a la escuela.

Las personas con discapacidades pueden ir a la escuela y recibir los servicios que necesitan para aprender. Los estudiantes con discapacidades no tienen por qué estar en aulas separadas. La ley establece que las escuelas deben ayudar a los estudiantes con discapacidades a aprender a vivir y trabajar en la comunidad.

Al salir de la secundaria, las personas con discapacidades pueden pedir adaptaciones para ir a instituciones de educación superior. Cada vez hay más opciones de educación superior para las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo.

COSAS QUE PUEDE HACER:

- Decidir cuáles son sus metas y si quiere tomar clases o ir a la universidad
- Conocer sus derechos como estudiante
- Reunirse con los servicios de recursos para personas con discapacidades de la universidad para solicitar adaptaciones
- Si necesita ayuda, manifiésteselo a la escuela, a su familia o al personal de apoyo

COSAS QUE PUEDEN HACER LAS PERSONAS QUE LO APOYAN:

- Ayudarlo a explorar sus metas y sus opciones escolares
- Ayudarlo a conocer sus derechos y a solicitar adaptaciones
- Ayudarlo a encontrar tutores o mentores



Tiene derecho a conseguir trabajo.

Todas las personas pueden tener un empleo. Todas las personas pueden trabajar, sea cual sea su discapacidad.

Puede conseguir un trabajo que le guste. Puede conseguir un trabajo para el que sea bueno. Debería cobrar lo mismo que las personas sin discapacidad. Puede conseguir un trabajo en su comunidad. No tiene por qué trabajar en un centro de trabajo para personas con discapacidad si no lo desea.

Hay leyes que garantizan la seguridad de las personas en el trabajo. También existen leyes para evitar que las personas sean discriminadas en el trabajo. La Ley de Estadounidenses con Discapacidades protege a las personas con discapacidades en el trabajo. La Ley de Innovación y Oportunidades para la Mano de Obra ayuda a las personas con discapacidades a conseguir empleo. Es importante que los autogestores conozcan un poco estas dos leyes.

COSAS QUE PUEDE HACER:

- Informarse sobre los distintos trabajos y decidir qué le gusta y qué no
- Probar cosas nuevas. Cuando lo haga, decirle a la gente lo que le gusta y lo que no
- Aprender nuevas habilidades que le ayuden a mantener un empleo
- Pedir ayuda o adaptaciones para tener éxito en su trabajo
- Poner de su parte para encontrar trabajo. No espere a que otra persona lo encuentre por usted
- Hablar si necesita ayuda o no entiende algo

COSAS QUE PUEDEN HACER LAS PERSONAS QUE LO APOYAN:

- Ayudarlo a obtener servicios para conseguir un empleo
- Hablar con usted sobre lo que quiere hacer para trabajar
- Ayudarlo a conocer sus opciones laborales
- Apoyarlo para que aprenda habilidades que lo ayuden a conservar un empleo
- Ofrecerle apoyo en el trabajo si lo necesita. Esto se llama preparación para el trabajo
- Ayudarlo a comprender cómo puede cambiar el trabajo sus beneficios
- Ayudarlo a conocer leyes importantes sobre el trabajo



Tiene derecho a descansar y a hacer las cosas que le gustan.

La gente es feliz cuando tiene tiempo para descansar y hacer cosas que le gustan. Tienes derecho a decidir cómo emplear su tiempo. Puede tomar vacaciones. Puede hacer cosas en la comunidad que le gusten. Las personas que se cuidan son más sanas y felices.

Si la gente no lo apoya para que descanse y haga cosas que le gustan, pregúnteles por qué. Diga lo que piensa. Dígales lo que quiere hacer y pídales que lo apoyen.

COSAS QUE PUEDE HACER:

- Buscar aficiones y cosas que le gusten hacer
- Descansar y tomarse su tiempo para relajarse
- Hacer ejercicio y salir a tomar el aire
- Decir a las personas si se siente estresado
- Decir a las personas cómo quiere que sea su día o su semana

COSAS QUE PUEDEN HACER LAS PERSONAS QUE LO APOYAN:

- Ayudarlo a encontrar nuevas actividades y aficiones
- Apoyarlo para que haga las cosas que elija
- Ayudarlo a planificar
- Llevarlo a hacer cosas en la comunidad si necesita apoyo
- Ayudarlo a ahorrar dinero para las vacaciones



Tiene derecho a recibir medicamentos y ayuda de los médicos.

Estar sano es importante en la vida. Si necesita medicinas o servicios para estar sano, debe poder obtenerlos. Puede tomar decisiones sobre su salud. Puede elegir a sus médicos y a las personas que le ayudan con sus necesidades médicas.

Su información médica debe ser privada. Si necesita ayuda para concertar citas o ir al médico, debería poder obtener apoyo para ello. También puede optar por no recibir tratamiento médico.

Si le dicen que tome medicamentos o se someta a tratamientos, averigüe por qué. Si no le gusta, dígalos. Pregunte qué más podría hacer.

COSAS QUE PUEDE HACER:

- Informarse sobre su discapacidad y lo que debe hacer para estar sano (p. ej., qué comer y cuánto ejercicio hacer)
- Conocer los medicamentos y tratamientos que pueden ayudarlo a estar sano
- Elegir a los médicos y las personas que apoyarán su salud
- Decir a las personas lo que quiere hacer para mantenerse sano
- Pedir ayuda si no se siente bien

COSAS QUE PUEDEN HACER LAS PERSONAS QUE LO APOYAN:

- Conocer sus necesidades y opciones de salud
- Apoyarlo para que aprenda a cuidar de sí mismo
- Ayudarlo a acudir a sus citas médicas
- Mantener su información privada
- Respetar sus decisiones



Tiene derecho a vivir donde quiera y con la gente que quiera.

Las personas pueden elegir dónde y con quién vivir. Si desea mudarse de la casa de su familia, puede planificarlo. Puede elegir vivir solo o con otra persona.

Las personas con discapacidades pueden elegir dónde vivir. Puede vivir en un hogar grupal con muchas otras personas. Puede vivir en su propio apartamento. Puede ahorrar dinero y comprar una casa. Puede recibir apoyo para vivir donde quiera y con quien quiera.

COSAS QUE PUEDE HACER:

- Pedirle a su familia o a su personal que le ayuden a informarse sobre los distintos lugares en los que podría vivir
- Pensar en su futuro y en dónde quiere vivir
- Establecer metas y aprender habilidades para ser más independiente
- Informarse sobre cómo ahorrar si necesita dinero para mudarse o comprar una casa
- Pedirles a las personas que lo apoyan que lo ayuden a vivir donde desea hacerlo

COSAS QUE PUEDEN HACER LAS PERSONAS QUE LO APOYAN:

- Ayudarlo a conocer los distintos lugares en los que podría vivir
- Apoyarlo para que se fije metas y aprenda nuevas habilidades
- Buscar recursos de vivienda con usted
- Escucharlo y ayudarlo a planificar la vida que desea



Tiene derecho a elegir los apoyos y servicios que desee.

Todo el mundo tiene derecho a elegir dónde adquirir o recibir servicios. Por ejemplo, dónde se corta el pelo, dónde come o dónde compra la ropa. También significa que puede elegir los servicios que recibe debido a que tiene una discapacidad. Puede elegir quién lo apoya. Si no le gusta un miembro del personal, debe manifestarlo y hacérselo saber a la agencia.

COSAS QUE PUEDE HACER:

- Hablar con las agencias sobre cómo pueden ayudarlo antes de aceptar su ayuda
- Decir a las personas que lo apoyan a dónde quiere ir de compras, a que le corten el cabello, a comer y mucho más
- Si no lo dejan ir a esos sitios, pregúnteles por qué
- Dígale al gestor de su caso si no le agrada alguna de las personas que lo está ayudando

COSAS QUE PUEDEN HACER LAS PERSONAS QUE LO APOYAN:

- Aprender sobre usted y lo que desea
- Ayudarlo a comprar y obtener servicios donde quiera
- Explicarle por qué sus opciones pueden ser limitadas
- Ayudarlo a conseguir otro personal o servicios si no le gustan los que tiene ahora



Tiene derecho a decidir su propio horario.

Los adultos pueden elegir cómo pasar el día. Usted decide cuándo se va a dormir. Usted decide cuándo come. Puede decidir sobre las cosas que hace y los lugares a los que va. Debe tener acceso a los lugares de su casa y su comunidad que le permitan pasar el día como desee.

Si trabaja, su jefe determina su horario. Pero si no le gusta dicho horario, puede optar por buscar otro trabajo. Si va a un programa de día, puede que tengan un horario, pero si no le gusta dicho horario puede elegir hacer otra cosa. Tiene opciones.

COSAS QUE PUEDE HACER:

- Haga una lista de las cosas que quieres hacer cada semana
- Dígale a la gente que lo apoya lo que quiere hacer
- Establezca un calendario para cuando vaya a hacerlas
- Hágase oír si no le gusta el horario que tiene ahora
- Pida ayuda, si lo desea, para hacer un nuevo horario o encontrar cosas nuevas que hacer

COSAS QUE PUEDEN HACER LAS PERSONAS QUE LO APOYAN:

- Aprender cómo quiere emplear su tiempo
- Ayudarlo a elaborar un horario
- Ayudarlo a encontrar cosas nuevas y cambiar su horario si lo desea



Tiene derecho a tomar sus propias decisiones sobre la vida.

TODAS LAS PERSONAS tienen derecho a tomar decisiones sobre cómo viven y qué hacen. Esto se llama autodeterminación. Aunque reciba ayuda para tomar decisiones o tenga un tutor, tiene derecho a ser escuchado. Tiene derecho a tomar decisiones.

Tomar decisiones, tanto grandes como pequeñas, conlleva riesgos, que pueden ser grandes o pequeños. Las personas con discapacidad tienen el mismo derecho que todos los demás a asumir riesgos y oportunidades. Este derecho se llama "Dignidad del riesgo".

Los familiares y el personal que se preocupa por usted pueden decirle que no puede hacer algo. Lo hacen porque quieren mantenerlo seguro y protegido. Si no le gusta, hay cosas que puede hacer para proteger su derecho a elegir.

COSAS QUE PUEDE HACER:

- Diga lo que piensa. Decirle a la gente lo que quiere y por qué lo quiere.
- Si le dicen que no puede hacer algo, pregúnteles por qué.
- Tomar decisiones con conocimiento de causa. Esto significa averiguar cuáles son TODAS sus opciones y elegir la que más le convenga.
- Fijar sus metas y trabajar en ellas. Trabaje duro y tenga paciencia, ¡y lo conseguirá!

COSAS QUE PUEDEN HACER LAS PERSONAS QUE LO APOYAN:

- Aprender sobre usted y lo que desea
- Ayudarle a elegir con conocimiento de causa
- Respetar sus decisiones
- Explicar por qué una elección puede ser limitada
- Apoyarlo en la consecución de sus metas



Tiene derecho a poseer las cosas que desee.

Puede comprar lo que quiera. Puede tener una casa y un automóvil. Puede comprar la comida y la ropa que desee. Puede decidir quién usa o toma prestadas sus cosas. También puede deshacerse de cosas o vender aquellas que ya no quiera.

COSAS QUE PUEDE HACER:

- Decidir qué cosas son importantes para usted y hacérselo saber a las personas que lo apoyan
- Comprar las cosas que elija
- Deshacerse de las cosas que ya no usa o no desea
- Decidir quién puede usar sus cosas
- Obtener más información sobre el alquiler y la propiedad de una vivienda
- Informarse sobre los seguros y si desea contratarlos
- Si le dicen que no puede tener algo, preguntar por qué y qué puede hacer para conseguirlo
- Hablar si no está de acuerdo con los límites que le impongan

COSAS QUE LAS PERSONAS QUE LO APOYAN DEBERÍAN HACER:

- Saber lo que es importante para usted
- Respetar sus decisiones sobre lo que va a comprar, conservar o de lo que va a deshacerse
- Ayudarle a aprender a gestionar su dinero y sus gastos si necesita ayuda
- Ayudarle a informarse sobre el alquiler o la propiedad de una vivienda
- Ayudarle a informarse sobre los seguros
- Si le dicen que no puede tener algo, ayudarle a entender por qué y qué puede hacer para conseguirlo
- No ponerle límites a menos que esté en riesgo y le expliquen por qué



PLAN DE ACCIÓN SOBRE MIS DERECHOS

Ya conoce sus derechos. Ha aprendido que tiene muchas opciones. Repase las páginas y escriba lo que es más importante para usted. Escriba cómo quiere que lo apoye su personal. Esto lo ayudará a tener su plan en un solo lugar.

Protección de acuerdo con las leyes y en el ámbito de sus servicios

Sus derechos	Puedo hacer esto por mi cuenta	Necesito algo de apoyo	¿Qué tipo de apoyo necesito?
Exprese cuando no esté contento con sus servicios y si no entiende por qué está pasando alguna situación 			
Dedique tiempo a informarse sobre todos sus derechos 			
Esté en todas las reuniones que traten sobre usted. Pregunte si no entiende lo que la gente está diciendo o por qué las cosas están sucediendo 			

Administrar su dinero

Sus derechos	Puedo hacer esto por mi cuenta	Necesito algo de apoyo	¿Qué tipo de apoyo necesito?
Pregunte por los límites que tiene con su dinero. Pregunte quién lo decidió y por qué existen 			
Exprese lo que desea con su dinero 			
Haga planes con las personas que lo ayudan para aprender habilidades monetarias 			

PLAN DE ACCIÓN SOBRE MIS DERECHOS

Ya conoce sus derechos. Ha aprendido que tiene muchas opciones. Repase las páginas y escriba lo que es más importante para usted. Escriba cómo quiere que lo apoye su personal. Esto lo ayudará a tener su plan en un solo lugar.

Decir lo que quiera y expresarse

Sus derechos	Puedo hacer esto por mi cuenta	Necesito algo de apoyo	¿Qué tipo de apoyo necesito?
Decir lo que piensa Expresar sus pensamientos e ideas 			
Obtener más información sobre el grupo de autodefensa 			
Conectarse con un grupo de autodefensa 			
Aceptar su responsabilidad por lo que puede hacer y decir 			
Aprender a escuchar a los demás y oír lo que dicen. 			

Practicar la religión que desee

Sus derechos	Puedo hacer esto por mi cuenta	Necesito algo de apoyo	¿Qué tipo de apoyo necesito?
Hacer saber a la gente que quiere ir a la iglesia 			
Encontrar una iglesia a la cual pertenecer 			
Conocer las diferentes religiones. 			
Decir a las personas que no quiere ir a la iglesia 			
Respetar las creencias de los demás 			

PLAN DE ACCIÓN SOBRE MIS DERECHOS

Ya conoce sus derechos. Ha aprendido que tiene muchas opciones. Repase las páginas y escriba lo que es más importante para usted. Escriba cómo quiere que lo apoye su personal. Esto lo ayudará a tener su plan en un solo lugar.

Votar				
Sus derechos		Puedo hacer esto por mi cuenta	Necesito algo de apoyo	¿Qué tipo de apoyo necesito?
Averiguar si puede votar				
Si no puede votar, averigüe por qué le han quitado ese derecho.				
Obtenga más información sobre el voto en www.disabilityvote.org				
Informarse sobre cómo votar y por quién quiere votar				
Pedirle a su tutor que lo ayude a recuperar su derecho al voto				
Votar de la forma que le resulte más cómoda (por correo, en persona, anticipadamente, con apoyo, con una máquina de votación accesible)				
Respetar las opiniones de los demás				

PLAN DE ACCIÓN SOBRE MIS DERECHOS

Ya conoce sus derechos. Ha aprendido que tiene muchas opciones. Repase las páginas y escriba lo que es más importante para usted. Escriba cómo quiere que lo apoye su personal. Esto lo ayudará a tener su plan en un solo lugar.

Tener privacidad			
Sus derechos	Puedo hacer esto por mi cuenta	Necesito algo de apoyo	¿Qué tipo de apoyo necesito?
Decidir qué quiere que sea privado y hacérselo saber a las personas que hacen parte de su vida 			
Haga saber cuando desee privacidad 			
Manifestar si alguien no le brinda la privacidad que desea. Si no lo escuchan, dígaselo a otra persona que pueda ayudarlo 			
Aprender cómo los médicos y las agencias de servicios comparten información sobre usted 			
Viajar a lugares a los que voy a menudo (p. ej., ir al trabajo, a las tiendas, a las casas de amigos) 			

Hablar con las personas que desee y estar cerca de ellas			
Sus derechos	Puedo hacer esto por mi cuenta	Necesito algo de apoyo	¿Qué tipo de apoyo necesito?
Hacerles saber a las personas quiénes son sus amigos y seres queridos 			
Decirles a las personas si quiere conocer gente nueva 			
Explorar nuevas actividades y grupos si quiere conocer gente nueva 			
Aprender sobre relaciones sanas y límites 			
Contar si alguna persona le impide ver a alguien que quiere ver 			

PLAN DE ACCIÓN SOBRE MIS DERECHOS

Ya conoce sus derechos. Ha aprendido que tiene muchas opciones. Repase las páginas y escriba lo que es más importante para usted. Escriba cómo quiere que lo apoye su personal. Esto lo ayudará a tener su plan en un solo lugar.

Liberarse de las personas que le hacen daño

Sus derechos	Puedo hacer esto por mi cuenta	Necesito algo de apoyo	¿Qué tipo de apoyo necesito?
Conocer el significado de abuso 			
Preguntarles a las personas que lo apoyan a quién debe decirle si le ocurre algo malo 			
Saber a quién llamar si necesita ayuda 			
Hacer saber si las personas a las que les dice no le creen 			

Elegir ir a la escuela

Sus derechos	Puedo hacer esto por mi cuenta	Necesito algo de apoyo	¿Qué tipo de apoyo necesito?
Decidir cuáles son sus metas y si quiere tomar clases o ir a la universidad 			
Conocer sus derechos como estudiante 			
Reunirse con los recursos para discapacidades en la universidad con el fin de obtener adaptaciones 			
Hablar y pedir ayuda 			

PLAN DE ACCIÓN SOBRE MIS DERECHOS

Ya conoce sus derechos. Ha aprendido que tiene muchas opciones. Repase las páginas y escriba lo que es más importante para usted. Escriba cómo quiere que lo apoye su personal. Esto lo ayudará a tener su plan en un solo lugar.

Conseguir trabajo			
Sus derechos	Puedo hacer esto por mi cuenta	Necesito algo de apoyo	¿Qué tipo de apoyo necesito?
Conocer los distintos trabajos y decidir lo que le gusta y no le gusta 			
Probar cosas nuevas. Cuando lo haga, dígame a la gente lo que le gusta y lo que no 			
Aprender nuevas habilidades que le ayuden a conservar un empleo 			
Pedir apoyo o adaptaciones para realizar satisfactoriamente su trabajo 			
Poner de su parte para encontrar trabajo. No espere a que otra persona lo encuentre por usted 			
Descansar y realizar actividades			
Sus derechos	Puedo hacer esto por mi cuenta	Necesito algo de apoyo	¿Qué tipo de apoyo necesito?
Buscar aficiones y cosas que le gusten hacer 			
Descansar y tomarse su tiempo para relajarse 			
Encontrar maneras de hacer ejercicio 			
Decir a las personas si se siente estresado 			
Decir a las personas cómo quiere que sea su día o su semana 			

PLAN DE ACCIÓN SOBRE MIS DERECHOS

Ya conoce sus derechos. Ha aprendido que tiene muchas opciones. Repase las páginas y escriba lo que es más importante para usted. Escriba cómo quiere que lo apoye su personal. Esto lo ayudará a tener su plan en un solo lugar.

Recibir medicamentos y ayuda de los médicos

Sus derechos	Puedo hacer esto por mi cuenta	Necesito algo de apoyo	¿Qué tipo de apoyo necesito?
Conocer acerca de su discapacidad y lo que debe hacer para estar saludable (p. ej., qué comer y cuánto ejercicio hacer) 			
Conocer los medicamentos y tratamientos que pueden ayudarlo a estar saludable 			
Elegir a los médicos y personas que apoyan su salud 			
Decirles a las personas lo que quiere hacer para mantenerse saludable 			
Pedir ayuda si no se siente bien 			

Vivir donde quiera y con la gente que quiera

Sus derechos	Puedo hacer esto por mi cuenta	Necesito algo de apoyo	¿Qué tipo de apoyo necesito?
Conocer los diferentes lugares en los que podría vivir 			
Pensar en su futuro y en dónde quiere vivir 			
Establecer metas y aprender habilidades para ser más independiente 			
Informarse sobre cómo ahorrar si necesita dinero para mudarse o comprar una casa 			

PLAN DE ACCIÓN SOBRE MIS DERECHOS

Ya conoce sus derechos. Ha aprendido que tiene muchas opciones. Repase las páginas y escriba lo que es más importante para usted. Escriba cómo quiere que lo apoye su personal. Esto lo ayudará a tener su plan en un solo lugar.

Puede elegir sus apoyos y servicios

Sus derechos	Puedo hacer esto por mi cuenta	Necesito algo de apoyo	¿Qué tipo de apoyo necesito?
Hablar con las agencias sobre cómo pueden ayudarlo antes de aceptar su ayuda 			
Decirle a su personal dónde quiere ir de compras, a que le corten el cabello, a comer y mucho más 			
Si no lo dejan ir a esos lugares, pregúnteles por qué 			
Informarle al gestor de su caso si no le agrada alguna de las personas que lo está ayudando 			

Tomar sus propias decisiones sobre su horario

Sus derechos	Puedo hacer esto por mi cuenta	Necesito algo de apoyo	¿Qué tipo de apoyo necesito?
Hacer una lista de las cosas que quiere hacer cada semana 			
Establecer un horario para cuando las hará 			
Expresar si no le gusta el horario que tiene ahora 			

PLAN DE ACCIÓN SOBRE MIS DERECHOS

Ya conoce sus derechos. Ha aprendido que tiene muchas opciones. Repase las páginas y escriba lo que es más importante para usted. Escriba cómo quiere que lo apoye su personal. Esto lo ayudará a tener su plan en un solo lugar.

Tomar sus propias decisiones sobre la vida

Sus derechos	Puedo hacer esto por mi cuenta	Necesito algo de apoyo	¿Qué tipo de apoyo necesito?
Diga lo que piensa. Decir a las personas lo que quiere y por qué lo quiere. 			
Si le dicen que no puede hacer algo, pregunte por qué. 			
Tomar decisiones con conocimiento de causa. Esto significa averiguar cuáles son TODAS sus opciones y elegir la más adecuada para usted 			
Fijar sus metas y trabajar en ellas. Trabaje duro y tenga paciencia, ¡y lo conseguirá! 			

PLAN DE ACCIÓN SOBRE MIS DERECHOS

Ya conoce sus derechos. Ha aprendido que tiene muchas opciones. Repase las páginas y escriba lo que es más importante para usted. Escriba cómo quiere que lo apoye su personal. Esto lo ayudará a tener su plan en un solo lugar.

Aduéñese de lo que quiere			
Sus derechos	Puedo hacer esto por mi cuenta	Necesito algo de apoyo	¿Qué tipo de apoyo necesito?
Decida qué cosas son importantes para usted. 			
Compre las cosas que elija. 			
Deshágase de las cosas que ya no use o quiera. 			
Decida quién puede utilizar sus cosas. 			
Aprenda más sobre el alquiler frente a ser propietario de una vivienda. 			
Aprenda más sobre el seguro y si lo quiere. 			
Si le dicen que no puede tener algo, pregunte por qué y qué puede hacer para conseguirlo. 			
Diga lo que piensa si no está de acuerdo. 			

LIVING / WELL

Healthy, Safe and Connected



WISCONSIN BOARD FOR PEOPLE
WITH DEVELOPMENTAL DISABILITIES

