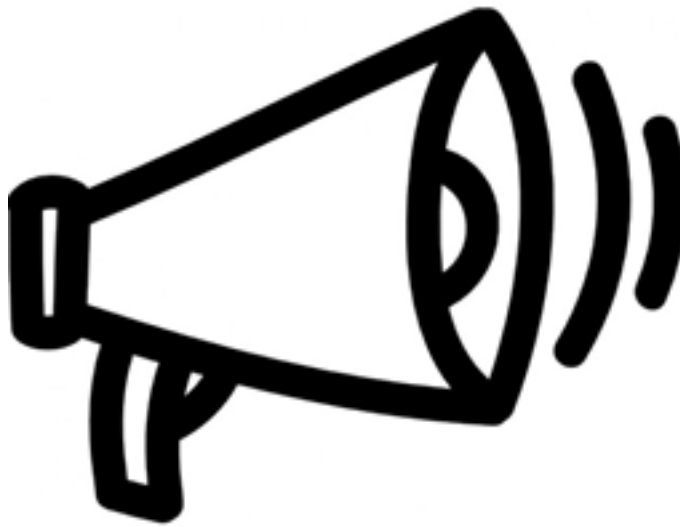


Capítulo 1

Cómo ser un autodefensor



En este capítulo puede encontrar información sobre:

1. Cómo ser un autodefensor
2. ¿Cuándo y dónde ser un autodefensor?
3. Oregon Health Plan: derechos y responsabilidades
4. ¿Qué aprendí?

1. Cómo ser un autodefensor

Usted es un autodefensor cuando:

- Habla por usted mismo y aboga por sus necesidades
- Hace preguntas para conseguir la información que necesita para tomar decisiones.
- Pide el respeto que usted merece
- Defiende y protege sus derechos civiles y humanos.
- Elige a su persona de apoyo.

El ser un autodefensor le ayuda a alcanzar sus metas y a mejorar su vida para que usted sea lo más independiente posible.



*¿Quién puede ser un
autodefensor?*

**¡TODAS LAS
PERSONAS!**



2. ¿Cuándo y dónde ser un autodefensor?

Educación:

- Ir a la escuela que usted elija
- Recibir la misma educación que todos los demás
- Participar en salones de clases de inclusión total

Derechos civiles:

- Comunicarse con sus representantes políticos
- Votar
- Participar en su comunidad
- Defender sus derechos
- Hacer preguntas
- Ayudar a cambiar políticas y leyes
- Lanzarse como candidato en elecciones o apoyar a un candidato aliado



Vivienda:

- Vivir donde quiere vivir
- Vivir con quién quiere vivir

Transporte:

- Buscar el transporte que mejor funcione para usted
- Tener los artículos que necesita, como pase de autobús, dinero, aplicación en teléfono o una identificación



Actividades sociales y comunitarias:

- Hacer actividades con sus amigos, familiares o personas que sean importantes para usted



¿Cuándo y dónde ser un autodefensor? cont.

Tecnología:

- Aprender a usar equipos, programas o productos que necesita
- Utilizar la tecnología en su casa, trabajo o en su comunidad

Empleo:

- Explorar y encontrar el trabajo que quiere
- Defender las adaptaciones/acomodaciones que necesita en el trabajo



Atención médica:

- Tomar sus propias decisiones sobre salud y atención médica
- Buscar un médico que le guste y que satisfaga sus necesidades de atención médica



3. Oregon Health Plan: Derechos y responsabilidades

Como miembro del Oregon Health Plan, usted tiene derechos y responsabilidades. Sus derechos son las cosas que usted puede hacer y como usted espera que lo traten. Sus responsabilidades son las reglas que debe seguir.

Como miembro del Oregon Health Plan, usted tiene derecho a:

- Recibir tratamiento digno, con respeto y consideración por la privacidad
- Elegir o cambiar de médico
- Tener un amigo, familiar o persona de apoyo presente durante las consultas
- Participar e informar en la creación de planes de tratamiento, incluso rechazar la atención
- Obtener la información de una manera que pueda comprender
- Tener acceso a servicios de urgencia y emergencia las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Como beneficiario del Oregon Health Plan, usted tiene la responsabilidad de:

- Elegir un proveedor o una clínica una vez que se inscribe
- Tratar a todos los profesionales de la salud y a su personal con respeto
- Ser puntual para las citas
- Llamar con anticipación para cancelar o si llegará tarde
- Programar sus propias citas para las consultas médicas
- Usar adecuadamente los servicios de atención de urgencia y emergencia
- Dar información precisa a su médico
- Seguir las indicaciones de su médico y buscar ayuda si no las entiende



4. ¿Qué aprendí?

Puedo hacerme cargo de mi atención médica cuando:

- Soy un autodefensor y hablo por mí para asegurarme de que mis derechos se reconozcan y respeten.
- Entiendo que TODAS LAS PERSONAS pueden ser autodefensores
- Tomo las decisiones que son buenas para mí y para mi vida
- Comprendo que ser un autodefensor ayuda a mi calidad de vida.
- Me doy cuenta de que conozco mi cuerpo mejor que nadie y que soy un experto en el conocimiento de mí mismo.

Notas:

Este capítulo fue adaptado del NSW Council for Intellectual Disabilities (2009), Australia.

El kit de herramientas y sus componentes contaron con el apoyo en parte de la subvención o acuerdo de cooperación número DD000014, financiado por los Centers for Disease Control and Prevention y por la University Center for Excellence in Developmental Disabilities financiado por la Administration on Community Living Grant n.º 90DDUC0039.

El contenido es responsabilidad únicamente de los autores y no necesariamente representa las opiniones oficiales de los Centers for Disease Control and Prevention, la Administration on Community Living, o el Department of Health and Human Services.