

## ¿CÓMO PUEDE CONTACTARNOS?

Los servicios de P&A son provistos en todo el estado. Los servicios NO están limitados por edad, raza, sexo, tipo de discapacidad, ingreso, residencia o religión. Para información y / o asistencia llame a la Línea de Ayuda de P&A:

*Número gratuito a través del estado*

*1-866-275-7273*

*Voz y TTY*

*ó*

*Visite nuestro sitio de Internet:*

*www.protectionandadvocacy-sc.org*

*o*

*Escríbanos a:*

*3710 Landmark Drive, Suite 208*

*Columbia, SC 29204*

*803.782.0639*

## APOYO A P&A

Esta publicación es financiada en parte por la Administration for Children and Families (Administración de Niños y Familias), Substance Abuse and Mental Health Services Administration (la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental), y Health Resources and Services Administration divisions of the US Department of Health and Human Services (las divisiones de Administración de Recursos de Salud y de Servicios del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos), Rehabilitative Services Administration of the US Department of Education (la Administración de Servicios de Rehabilitación del Departamento de Educación de los Estados Unidos), Social Security Administration (la Administración de la Seguridad Social) y el Estado de Carolina del Sur.

Pete Cantrell es el coordinador designado de P&A para la Sección 504 del Rehabilitation Act of 1973 (Ley de Rehabilitación de 1973) y del Americans with Disabilities Act (Ley para Personas con Discapacidades).

**Protection & Advocacy for People with Disabilities, Inc.  
3710 Landmark Drive, Suite 208  
Columbia, SC 29204**

# PROTECTION AND ADVOCACY FOR PEOPLE WITH DISABILITIES, INC.

(P&A)

## Sea su Propia Defensa



Como auto-defenderse  
efectivamente

## LA MISIÓN DE P&A

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 patronos, arrendadores y espacios de acceso público.

Siga estos pasos:

### #1 CONOZCA EL PROBLEMA

¿Ha usted o un ser querido sufrido discriminación como resultado de una discapacidad o se le han 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 un cuaderno.
- Sea capaz de hacer preguntas para resolver el problema. Puede ser beneficioso anotar preguntas antes de hacer llamadas telefónicas o ir a reuniones.
- 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 o documentos. 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 descontento 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. Envíe 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 dispuesto 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.

### #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, comuníquese con 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.

