

## AUTO-DEFENSA

La misión de P & A es la protección y la promoción de los derechos de discapacidad de las personas con discapacidades en Carolina del Sur. Una de las formas en que llevamos a cabo esta misión es ayudando a las personas a ser defensores eficaces por sí mismos.

Estos consejos le pueden ayudar a trabajar con agencias, instituciones o escuelas. Estos consejos también le ayudarán en otras situaciones en las que debe abogar por sus derechos, como con los patrones, arrendadores, restaurantes, tiendas y asistencia médica.

¿Usted o un miembro de la familia ha experimentado discriminación como consecuencia de una discapacidad, o se le ha negado ilegalmente servicios de una agencia o programa? Si es así, es importante que usted tome control de su situación desde el principio. Siga estos pasos:

### #1 CÓMO COMENZAR

- ✓ Mantenga un archivo de TODAS las cartas, correo electrónicos y documentos relacionados con el problema.
- ✓ Mantenga toda la información en un solo lugar. Por ejemplo, guarde todas las cartas en un cuaderno. Si usted tiene una computadora, guarde las notas y haga copias de seguridad.
- ✓ Sea capaz de hacer preguntas directas para resolver el problema. Puede ayudar escribiendo preguntas antes de hacer llamadas telefónicas o asistir a reuniones.
- ✓ Asegúrese de que sus preguntas sean contestadas. Si no obtiene una respuesta la primera vez, repita la pregunta.

Tome notas cuando hable con alguien. Anote la fecha y hora en la que hablaron, el nombre de la persona con quien habló, dónde él/ella trabaja, y de que hablaron.

- ✓ Nunca entregue sus archivos o documentos. Haga copias según sea necesario, pero mantenga sus propias copias.

### #2 RECONOZCA QUIÉN PUEDE AYUDARLE

- ✓ Haga una lista de los proveedores de servicios o de personas que puedan ayudarle con esta situación.

### #3 SEPA LO QUE QUIERE Y HAGA UN PLAN

- ✓ ¡OBTENGA y ESCRIBA LOS HECHOS DE SU SITUACIÓN!
- ✓ Conozca sus derechos legales. Asista a entrenamientos públicos, lea libros, busque en el internet o póngase en contacto con P&A.
- ✓ Esté seguro de hacer preguntas cuando usted NO entiende.
- ✓ Anote las preguntas que necesita que le contesten.
- ✓ Sepa que es lo que usted quiere que pase con la situación.
- ✓ Sepa POR ADELANTADO cuál es su próximo paso si no está satisfecho con su situación o el resultado de la reunión.

### #4 TOME ACCIÓN

- ✓ Solicite una REUNIÓN con las personas que podrían ayudarlo o que podrían contestar sus preguntas sobre el problema.
- ✓ Solicite información importante por escrito. Envíe copias a todas las personas involucradas y siempre conserve una copia para usted.

- ✓ Asegúrese de tener toda la información necesaria con USTED al hablar con la agencia o persona sobre su situación.
- ✓ Recuerde anotar los datos básicos sobre su reunión. Incluya la fecha, lugar y nombres de personas que estaban allí. Además, anote lo que pidió y lo que las personas dijeron que iban a hacer.
- ✓ Mantenga la calma y hable con claridad. Esté dispuesto a escuchar porque lo que se escucha es generalmente tan importante como lo que se dice.
- ✓ Sea cortés, haga lo que sea necesario y siempre de las gracias, incluso si usted está frustrado.

### #5 OBTÉNGALO POR ESCRITO

- ✓ Antes de salir de una reunión o poner fin a una conversación telefónica, asegúrese de que usted y la otra parte tiene la MISMA idea de lo que se supone que suceda.
- ✓ Establezca una fecha de finalización de las metas.
- ✓ Después de la reunión o llamada, envíe un correo electrónico o una carta corta a la otra persona y diga lo que acordó que debería suceder a continuación.

### #6 CONTINÚE ADELANTE

- ✓ Complete su parte del acuerdo tan pronto como pueda.
- ✓ Manténgase en contacto con la agencia hasta que le hayan proporcionado los servicios que usted solicitó.
- ✓ Si usted siente que no progresa, póngase en contacto con P&A.

### #7 ¡NO SE DE POR VENCIDO!

- ✓ Pregunte y pregunte de nuevo. Si no consigue lo que quiere la primera vez, no sea tímido en preguntar otra vez. Usted puede crear cambios.

## ¿Cómo puede contactarnos?

Número gratuito a través del estado

**1-866-275-7273 (Voz)**

**1-866-232-4525 (TTY)**

En el área de Columbia

803-782-0639 (Voz & TTY)

o

Visite nuestra página de Internet:

[www.pandasc.org](http://www.pandasc.org)

o

Envíenos un email a:

[info@pandasc.org](mailto:info@pandasc.org)

o

Escríbanos a:

3710 Landmark Drive, Suite 208

Columbia, SC 29204

P&A no cobra por sus servicios. Nuestros servicios se ofrecen en todo el estado y NO están limitados por los ingresos, discapacidad, raza, color, credo, nacionalidad, etnicidad, ascendencia, ciudadanía, edad, religión, condición de veterano, sexo u orientación sexual, o cualquier otra clase protegida por la ley.

### FINANCIAMIENTO

Esta publicación está financiada en parte por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (Abuso de Sustancias y Servicios de Salud Mental), el Departamento de Educación de Estados Unidos (Administración de Servicios de Rehabilitación) y la Administración del Seguro Social.

Pete Cantrell es el coordinador designado de P&A para el cumplimiento de la Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973 y la Ley de Americanos con Discapacidades.

Rev. 3-16

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



*El Sistema de Protección y Defensa para Carolina del Sur*

# 7

# CONSEJOS

**ABOGANDO**

**POR USTED**

**Y SU FAMILIA**