

ABOGAR POR UNO MISMO ES MUY IMPORTANTE PARA DEMOSTRARLE A OTROS QUE TODAS LAS PERSONAS, INCLUYENDO LAS PERSONAS CON DISCAPACIDADES, TIENEN DERECHOS.

Convesrtirse en auto defensor ayuda a otros a entender su derecho a ser tratados con respeto y dignidad. Es la mejor manera de expresar sus necesidades y hacerse oír.

Tener una clara comprensión de lo que es importantes para usted es esencial para su salud y bienestar. Para conseguirlo, debe desarrollar habilidades firmes de autodefensa. Tómese tiempo para identificar sus áreas fuertes y sus debilidades. Determine qué cosas puede hacer por sí mismo y qué tareas cotidianas pueden requerir asistencia o apoyo adicional. Esté listo a identificar exactamente lo que necesita, a quién pedírselo y cómo pedir lo que necesita.

Disability Rights Florida se fundó en 1977 como el sistema designado de Protección y Defensa (P&A) para personas con discapacidades en el Estado de Florida. El sistema P&A existe para garantizar la seguridad, el bienestar y el éxito de las personas con discapacidades.

Disability Rights
FLORIDA
DEFENSA. IGUALDAD. DIGNIDAD.

Disability Rights Florida es una organización sin ánimo de lucro financiada con varios recursos. Visite www.disabilityrightsflorida.org/funders para obtener una lista completa de las entidades que nos financian. La información suministrada en este documento no constituye una representación o asesoría legal.

Disability Rights Florida
2473 Care Drive, Suite 200
Tallahassee, Florida 32308
800-342-0823
www.DisabilityRightsFlorida.org

Diez Pasos para una Autodefensa Eficaz

Información sobre Autodefensa para Personas con Discapacidades

Disability Rights
FLORIDA
DEFENSA. IGUALDAD. DIGNIDAD.



Diez Pasos para una Autodefensa Eficaz

1 PRIORICE SUS NECESIDADES
¿Cuáles son sus objetivos de autodefensa? Sus respuestas a estas preguntas le ayudarán a decidir los pasos a seguir.

2 CONOZCA SUS DERECHOS
Tiene derecho a conocer las leyes que determinan sus derechos. También tiene derecho a recibir información en su lengua materna y en formatos alternativos.

3 LLEVE UN REGISTRO
Es muy importante que mantenga registros precisos. Asegúrese de guardar los documentos importantes en un lugar seguro.

4 PREPARE Y PLANIFIQUE
Antes de una reunión, reflexione sobre sus necesidades, revise sus documentos y hable con personas de confianza para que le ayuden a prepararse.

5 SEA CREATIVO Y ASERTIVO
Asegúrese de mantener sus argumentos cortos y vaya directo al punto. Exprese su desacuerdo y colabore para encontrar la mejor solución para usted.

6 OBTENGA LAS DECISIONES POR ESCRITO
Monitoree su progreso mediante la documentación. Si no está de acuerdo con una decisión, pídala por escrito.

7 DERECHO A APELAR
Tiene derecho a impugnar decisiones con las que no está de acuerdo.

8 SOLUCIONES TEMPORALES
Mientras espera que se tome una decisión sobre su caso, considere otras opciones explorando los recursos disponibles para ayudarle mientras tanto.

9 CONFIRME Y FIRME DOCUMENTOS
Revise todos los acuerdos y elementos del caso para asegurarse de que todos los implicados están de acuerdo, y firme sólo aquello con lo que esté de acuerdo.

10 DE SEGUIMIENTO Y AGRADEZCA
Manténgase al tanto de los plazos y comunicaciones finales. No olvide dar las gracias a quienes le ayudaron en este proceso.



CONOZCA MÁS SOBRE LOS DIEZ PASOS EN:
www.DisabilityRightsFlorida.org/10Steps

SOLICITE AYUDA
LLAMADA GRATUITA: 800-342-0823
ONLINE:
www.DisabilityRightsFlorida.org/intake

Los servicios son gratuitos y confidenciales.