

4 Pasos para una defensa más fuerte

Un auto-defensor es un persona que habla por sí mismo. Los siguientes pasos te ayudarán a convertirte en un defensor más fuerte.

Paso 1: Conocerte a tí mismo. Esto ayuda a comenzar a descubrir:

- Las habilidades de autodefensa que posees y en las que necesita mejorar (como la comunicación, la asertividad, el escuchar, la negociación).
- Las áreas de tu vida en las cuales eres un defensor fuerte (como la escuela, las amistades, etc.)
- Las áreas en las que desea participar más y jugar un rol más importante en la toma de decisiones.
- Este recurso puede ayudar a auto-evaluarte en las áreas de aprendizaje, conexión, desarrollo, trabajo y liderazgo.

http://www.ncldyouth.info/Downloads/Am_I_Learning_to_Lead_Self_Assmt_Youth.pdf

Paso 2: Conoce tus derechos y responsabilidades

- Si tú tienes una discapacidad, tú tienes el derecho a acomodaciones razonables en la escuela y el trabajo.
- Es tu responsabilidad saber lo que es una acomodación razonable y cómo solicitarla.
- Si tú tienes una discapacidad, visita este sitio web para aprender más sobre tus derechos <http://www.ndrn.org/index.php>

Paso 3: ¡Hazte escuchar! Tú puedes empezar por:

- Compartir tus ideas y opiniones en las clases, durante la comida, en tu iglesia, etc.
- Haz preguntas si no entiendes algo que tu maestro, asesor o doctor dice.
- Defiende tus derechos si piensas que están siendo violados.
- Cuando sea apropiado, solicita las acomodaciones en la escuela o el trabajo.

Paso 4: ¡Haz tu equipo! Considera formar un equipo con personas en las que confías para que te ayuden a ser mejor auto-defensor. Algunas de estas personas pueden ser:

- Amigos y estudiantes mayores que admiras.
- Maestros, entrenadores, directores, asesores académicos o consejeros.
- Miembros de la familia que quieren que seas tan independiente como sea posible.

Este material es una adaptación de: *Youth in Action! Becoming a Stronger Self-Advocate* de la Colaboración Nacional para la Fuerza de Trabajo y la Discapacidad (National Collaborative on Workforce and Disability). El material original fue obtenido aquí:

<http://www.ncwd-youth.info/tip-sheet/becoming-a-self-advocate>

PARTNERS RESOURCE NETWORK

PartnersTX.org
1.800.866.4726



El contenido de esta hoja informativa fue desarrollado gracias a una subvención del Departamento de Educación de Estados Unidos, #H328M150022, #H328M150023, #H328M150024. Sin embargo, este material no representa necesariamente la política del Departamento de Educación de EEUU y no debe asumirse su aprobación por parte del gobierno federal.

