

¡Mi vida,

Mis Derechos,

Mi Manera!



Una guía para los auto-defensores de Massachusetts

Departamento de Servicios de Desarrollo

Oficina de Derechos Humanos

Tabla de Contenidos

Sección 1: Servicios y Apoyos

- Mis Servicios
- ¿Qué es dignidad?
- ¿Qué es respeto?
- ¿Qué es autodeterminación?

Sección 2: Mis Derechos

- ¿Cuáles son mis derechos?
- ¿Cómo puedo ejercer mis derechos?
- ¿Quién puede ayudarme a aprender más sobre mis derechos?

Sección 3: Restricciones

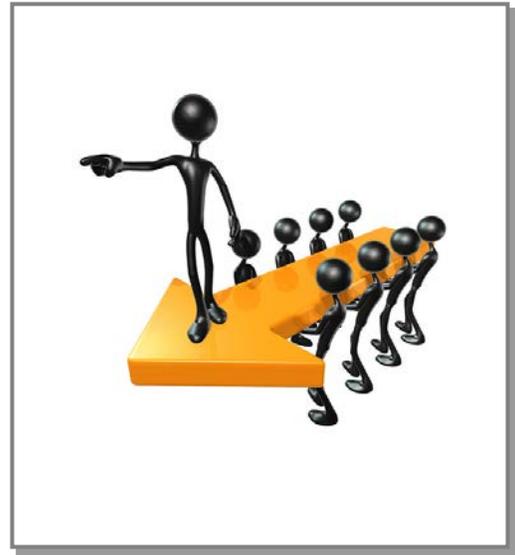
- ¿Qué son las restricciones?
- ¿Por qué a veces se restringen los derechos?
- ¿Qué puedo hacer con las restricciones?

Sección 4: Mis responsabilidades

Sección 5: ¿Quién puede ayudarme?

Sección 6: Preguntas y Respuestas

Sección 1: Servicios y Apoyos



Mis servicios deberán:

- Promover la dignidad humana y la autodeterminación.
- Conocer mis necesidades
- Ayudarme a desarrollar nuevas habilidades
- Ayudarme a incrementar mi independencia
- Apoyarme para tomar decisiones independientes



¿Qué es dignidad?

- Cuando me respeto a mi mismo
- Cuando tengo confianza en mí mismo
- Cuando estoy orgulloso de lo que puedo hacer
- Cuando otras persona me admiran y me tratan con respecto.

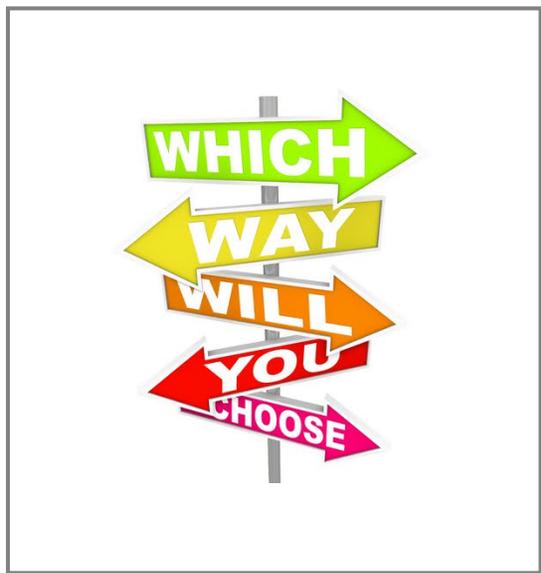
Sé que soy respetado cuando:

- Las personas me tratan como si fuera importante
- Las personas me prestan atención
- Las personas me escuchan y me miran a los ojos
- Las personas no me interrumpen cuando estoy hablando
- Las persona no intentan terminar mis oraciones
- Las personas se preocupa por lo que pienso



¿Qué es autodeterminación?

- Libertad para hacer cosas y tomar decisiones sobre mi vida
- Libertad para vivir como elija
- Libertad para dirigir mi vida de la manera que quiera hacerlo



Sección 2: Mis Derechos

Servicios y Apoyos

- Mis servicios y apoyos me deben ser explicados para que yo entienda lo que está sucediendo.
- Las personas deben ser respetuosas cuando se comunican conmigo.
- Yo debo ser tratado como el adulto que soy.



¿Qué puedo hacer?

- Leer los planes que las persona escriben sobre mi
- Realizar preguntas
- Solicitar a las personas que explique lo que no entiendo
- Solicitar cambios si no estoy de acuerdo



Hogar

- Mi hogar debe estar ubicado en un vecindario seguro.
- Mi hogar debe ser cómodo y bien

decorado.

- Mi cuarto debe ser decorado de la forma que quiero

¿Qué puedo hacer?

- Pensar en cómo quiero que se vea mi cuarto.
- Buscar a través de revistas
- Descargar fotografías de cosas que quisiera colocar en mi cuarto
- Tomar fotos de las vitrinas en tiendas como Jordan's Furniture e Ikea
- Comprar las cosas que necesito
- Decorar my cuarto de la manera que quiero
- Solicitar ayuda si la necesito

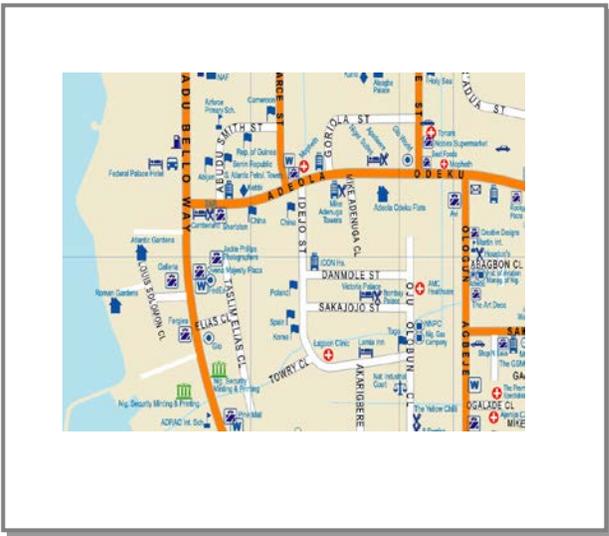
Comunidad

- Debo estar familiarizado con la comunidad donde vivo.
- Debo ser parte de mi comunidad.
- Debería tener oportunidades de conocer a otras personas que viven en mi comunidad.



¿Qué puedo hacer?

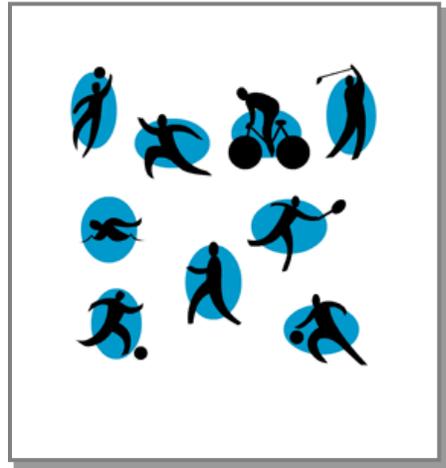
- Tomar un paseo alrededor del vecindario
- Escribir los nombres de los lugares que me gustaría visitar
- Comprar o hacer un mapa de mi vecindario
- Ser amigable y saludar a los vecinos



- Buscar en internet o en el periódico por eventos cerca de mi
- Solicitar ayuda para encontrar eventos y oportunidades para conocer personas

Actividades

- Debo ser capaz de participar en actividades que me gustan.
- Debo tener oportunidades para ejercitarme y divertirme cada día.



Actividades como el paracaidismo y el jet ski pueden ser riesgosas, pero puedo participar en este tipo de actividades, siempre y cuando esté a salvo.

¿Qué puedo hacer?

- Crear una lista de actividades en las que me gustaría participar
- Buscar en internet “cosas divertidas para hacer en _____”
- Solicitar ideas
- Preparar una agenda y plan para participar en estas actividades
- Discutir mi agenda y plan con mis cuidadores, familia, amigos y equipo ISP

Vestimenta

- Lo que vista es mi elección.
- Puedo comprar mi propia ropa y escoger lo que crea verse bien.
- Mis cuidadores deben apoyarme para asegurar que mi ropa siempre este limpia y ordenada.
- Debo tener ropas para todas las temporadas.



¿Qué puedo hacer?



- Buscar en línea y en revistas ideas de moda
 - Mirar vidrieras
 - Intentar cosas diferentes
 - Preguntar opiniones (si las quiero)
-
- Si veo a alguien llevando algo que me gusta, está bien elogiar y preguntar dónde puedo encontrar lo mismo

Posesiones

- Si compro algo, entonces es mío.
- Puedo usar mis posesiones cuando yo quiera.
- Debo tener un lugar para guardar mis posesiones, donde puedo llegar a ellas cuando las quiero.

¿Cuál es la diferencia entre algo que necesito y algo que quiero?

- Necesito _____
- Quiero _____
- Si yo fuera a vivir en una isla desierta por 30 días y solo pudiera llevar tres cosas ¿qué cosas serian?
- Si tuviera \$20.00 para gastar en cualquier cosa que quisiera ¿Qué compraría?



Nutrición

- Mis gabinetes y refrigerador deben estar llenos de comida que es buena para mí.
- Debo participar en la compra de comestibles así puedo comprar las comidas y bebidas que me gustan.
- En ocasiones, quiero comer galletas y helado, y eso está bien.



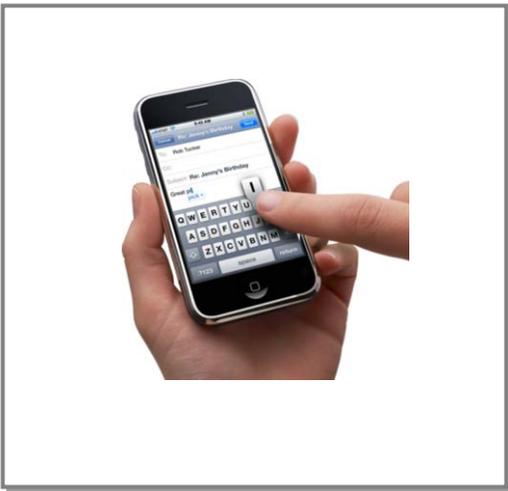
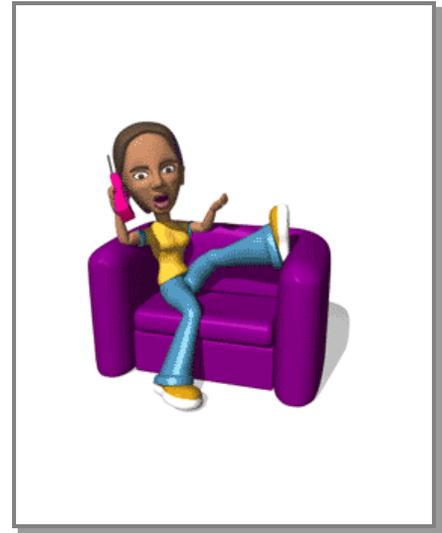
¿Qué pasa si mi doctor me pone en una dieta?

- Un doctor generalmente hace recomendaciones que me ayudaran a estar sano.
- Puedo escoger si quiero o no seguir su consejo.
- Si mi doctor hace una recomendación y con la que no estoy de acuerdo, yo debo discutir con él o ella (y con mi equipo ISP) y tratar de llegar a algo que pueda seguir.



Comunicación

- Debo siempre ser capaz de contactar a las personas con las que quiera hablar.
- Debo tener privacidad siempre que use el teléfono, envíe un email, escriba un mensaje de texto, use medios de comunicación o cualquier otra forma de comunicación para contactar con personas.
- Nadie más, excepto la persona a la que le envío, debe leer mis correos, textos o email sin mi consentimiento.



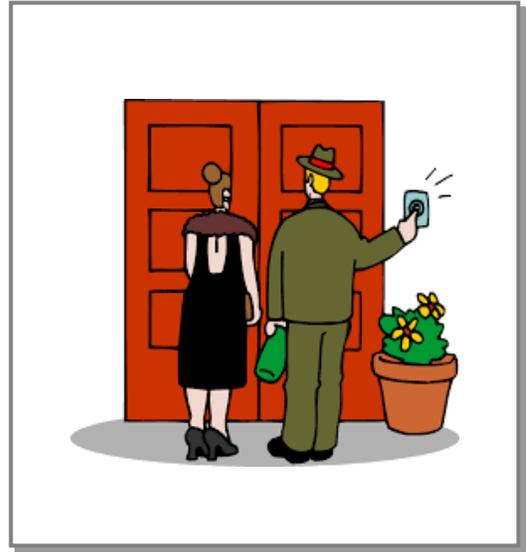
Privacidad

- Nadie deberá publicar mi fotografía en un lugar fuera de mi propia casa sin mi consentimiento.
- Nadie deberá publicar una fotografía de mí en internet sin mi consentimiento.
- Nadie deberá dar mi dirección a alguien sin mi consentimiento.
- Debo tener privacidad mientras duermo.
- Debo tener privacidad cuando este cuidando mi higiene, vistiéndome y usando el baño.
- Si necesito asistencia con mi higiene, vestirme o usar el baño, entonces deberé sentirme cómodo con la persona de servicio que me asista.
- Si me siento incomodo con la asistencia de un personal de servicio en particular, entonces alguien más deberá prestar la asistencia.



Visitas

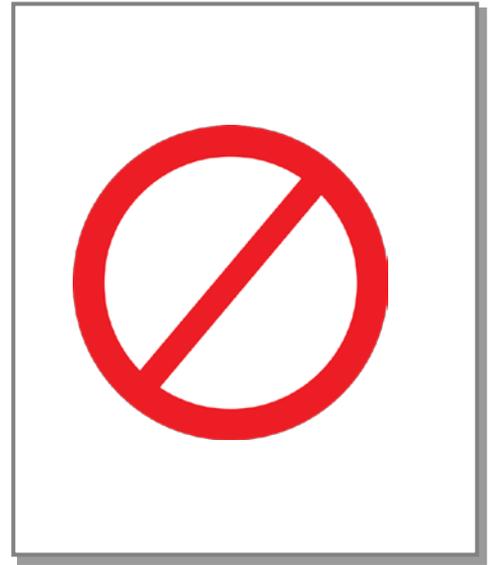
- Debo ser capaz de tener visitantes en mi casa.
- Debo tener privacidad cuando visitantes vengan a verme.
- Si un visitante viene a verme, entonces el personal deberá consultarme si deseo que esa persona entre.
- También debo ser capaz de tener visitantes en mi cuarto.



Sección 3: Restricciones

¿Qué son restricciones?

Restricciones son limitaciones o controles aplicados a alguien o algo.



¿Cuáles son las razones para restringir derechos humanos?

Algunas veces, nuestros derechos pueden ser limitados para mantenernos a salvo.



Por ejemplo:

Un límite de velocidad es una restricción que nos mantiene a salvo.

Aquellos que me apoyan deberán asegurarse que cualquier restricción aplicada a mis derechos son las **MENOS** restrictivas.

Debe haber siempre un plan para deshacer cualquier restricción aplicada a mis derechos.

Antes de que una restricción sea oficial, esto debe suceder:



- yo (o mi tutor) deben consentir
- Mi equipo ISP debe discutirla y aprobarla
- El Comité de Derechos Humanos debe aprobarla
- Mi doctor (algunas veces) debe aprobarla

¿Qué puedo hacer con las restricciones?

- Puedo hacer preguntas de por qué la restricción es necesaria.
- Puedo ayudar al equipo a desarrollar un plan para deshacer la restricción.
- Puedo hablar con mi Defensor de Derechos Humanos si no siento que la restricción sea necesaria.

Sección 4: Mis Responsabilidades

Mis Responsabilidades



- Conocer mis derechos
- Saber a quién acudir para tener ayuda
- Hablar y dejar que otros sepan lo que necesito
- Ser activo en mis servicios y apoyos

Debo también:

- Tratar a otros con respecto
- Entender que comparto mi hogar o edificio con otros
- Usar mis posesiones de una manera legal, segura y correcta
- Entender que puedo tener que esperar por algunas de las cosas que quiero



También debo entender que las decisiones que hago tienen consecuencias. Siempre debería pensar en estas consecuencias antes de tomar mis decisiones.



Ejemplos:

Elección	Consecuencia
Si me quedo despierto toda la noche ...	Puedo estar demasiado cansado para ir a trabajar al día siguiente.
Si gasto todo mi dinero en cigarrillos ...	Puede que no tenga suficiente dinero para ir al cine o salir a cenar con mis amigos.
Si no lavo mi ropa...	Es posible que no tenga ropa limpia para usar cuando quiera salir.

Sección 5: ¿Quién puede ayudarme?

¿Quién puede ayudarme a aprender más sobre mis derechos?

Oficial de Derechos Humanos (Defensor): la persona en mi casa, trabajo o programa diario que ha sido entrenada en Derechos Humanos y como abogar por mí.

Coordinador de Derechos Humanos: la persona en la agencia quien proporciona mis servicios, quien organiza las reuniones del Comité de Derechos Humanos y ha sido entrenado para asistir al Defensor de Derechos Humanos para abogar por mí.

Especialista en Derechos Humanos: la persona que trabaja en DSD, quien está disponible para ayudar a cualquiera con una pregunta o duda sobre derechos humanos. Hay un especialista en cada región de Massachusetts.



Departamento de Servicios de Desarrollo

Oficina de Derechos Humanos

(617) 624-7738

Especialista en Derechos Humanos

- Región Central/Oeste: (413) 205-0892
- Región Nordeste: (978) 774-5000 extensión 528
- Región Sudeste: (508) 866-8916
- Región Metro: (781) 788-5261

¿Quién mas puede ayudarme a aprender más sobre mis derechos?

- Mi personal
- Mi Coordinador de Servicio
- Un familiar
- Un amigo
- Alguien con quien me sienta cómodo



Estas personas pueden ayudarme a entender mis derechos. También pueden ayudarme a sentirme cómodo al hablar cuando lo necesito.



Sección 6: Preguntas y Respuestas

Las repuestas a las siguientes preguntas pueden ser diferentes para alguien que necesite más apoyo, o para alguien que requiera más ayuda con la seguridad.

Si estas repuestas no son correctas para mí, entonces debo notificar a mi Defensor de Recursos Humanos y después contactar a mi Coordinador de Servicio para averiguar por qué.



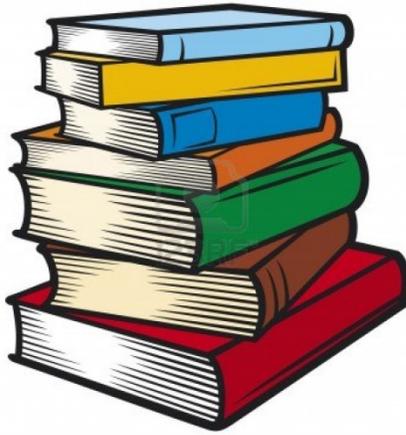
Pregunta 1: ¿Tengo el derecho a votar?

Repuesta: Si,

- Si soy ciudadano Norteamericano
- Si estoy registrado para votar

Aquí hay unas cosas en que pensar:

- La mayoría de las personas bajo tutela puede votar.
- Debo revisar mi decreto de tutela. Si no dice que no puedo votar, entonces PUEDO.



Pregunta 2: ¿Puedo ir a la escuela?

Respuesta: Si,

- Si tengo el dinero para pagar la matrícula y gastos
- Si soy aceptado por la escuela

Aquí hay unas cosas en que pensar:

- Cualquiera que asista a la escuela debe ser capaz de manejar la carga de trabajo y la tarea para pasar la clase y permanecer inscrito.
- La escuela realiza adaptaciones para cualquiera que las necesite.
- Puedo pedir asistencia si la necesito.



Pregunta 3: ¿Puedo tener empleo?

Repuesta: Si, si aplico y soy contratado

Aquí hay unas cosas en que pensar:

- Cualquiera que es contratado para laborar es esperado en cualquier empleo ir a trabajar a tiempo y seguir las reglas del lugar de trabajo.
- MASS ofrece un entrenamiento llamado “Explorar-Preparar-Actuar”, que enseña acerca de la búsqueda de empleo y otras cosas que necesito para obtener un empleo.



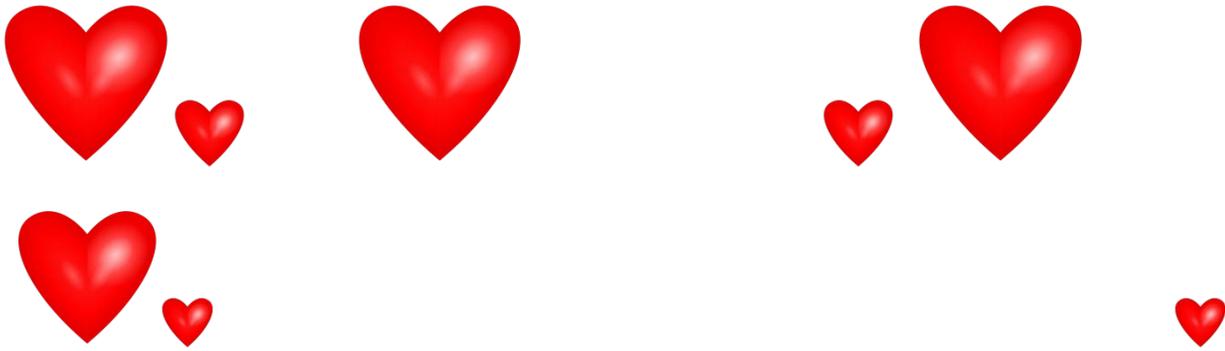
Pregunta 4: ¿Puedo comprar una casa y un carro?

Respuesta: Si,

- Si tengo el dinero para comprarlos
- Si todas las cuentas por pagar esta canceladas

Aquí hay unas cosas en que pensar:

- Si poseo una casa, debo pagar también por seguro, impuestos y servicios públicos.
- También se espera que puede mi césped, limpie la nieve y mantenga mi propiedad limpia.
- Si compro un carro, también debo pagar por seguro, impuestos, gasolina, cambios de aceite, frenos y cauchos.
- Debo tener Permiso de Conducir para poder manejar.



Pregunta 5: ¿Tengo el derecho a tener novia o novio?

Repuesta: ¡¡Si!! Puedo hasta casarme si lo deseo.

Aquí hay una cosa en que pensar:

- La otra persona debe aceptar ser mi novia o novio para que la relación empiece.



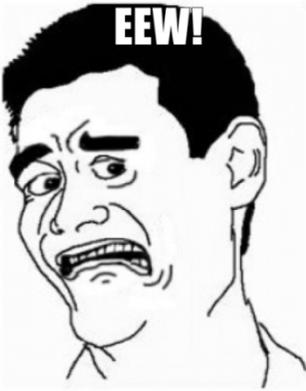
Pregunta 6: ¿Puedo tener mascota?

Respuesta: Si,

- Si tengo el dinero para comprar una
- Si yo (no mi personal) soy capaz de cuidar a la mascota:
 - Comida y agua
 - Medicina/visitas al veterinario
 - Limpieza
- Si el propietario acepta
- Si mis compañeros de casa aceptan

Aquí hay unas cosas en que pensar:

- Algunas personas son alérgicas a ciertos animales.
- La agencia proveedora de servicio puede tener una política de prohibición de animales en casa.



Pregunta 7: ¿tengo que comer lo que mi personal hizo para la cena?

Repuesta: No,

- Debo comer lo que yo quiera
- Se me debe ofrecer algo diferente

Aquí hay unas cosas en que pensar:

- Debo recibir apoyo para preparar mis propios alimentos si puedo.
- Es importante que mi personal sepa qué alimentos me gustan y los que no me gustan.



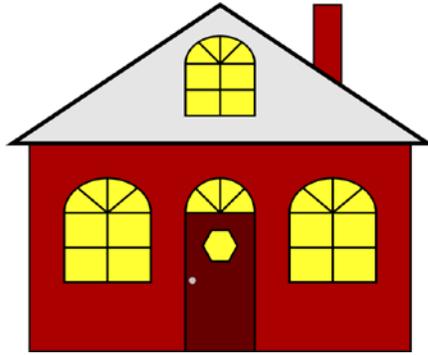
Pregunta 8: Si mi personal no practica la misma religión que yo, ¿Todavía tienen que llevarme a la iglesia?

Repuesta: Si,

- Se paga a Mi personal para apoyarme, y ayudarme a conseguir las cosas que necesito

Aquí hay una cosa en que pensar:

- La fe es una importante parte de la vida de la gente y debe ser respetada por otros.



Pregunta 9: Si no me gusta mi casa, ¿me puedo mudar?

Respuesta: Si,

- Si hay un sitio disponible para donde mudarme

Aquí hay unas cosas en que pensar:

- Si yo me quiero mudar, debo estar seguro de discutirlo en mi reunión de ISP.
- Es importante para los miembros de mi equipo saber que quiero, y para mis deseos y necesidades sean documentadas en mi ISP.

Si tu pregunta no estaba incluida en este manual, contacte a su Defensor de Derechos Humanos. Esa persona puede ayudarlo a obtener las respuestas que necesita.

Gracias.