¡Mi Vida,

Mis Derechos,

A mi Manera!

Un Entrenamiento sobre Derechos Humanos para Auto Defensores

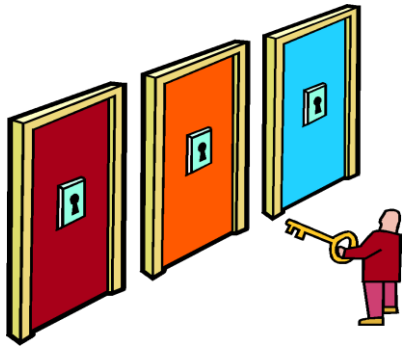
¿De qué estamos hablando hoy?

- Dignidad
- Auto determinación
- Nuestros derechos humanos
- Ejercer nuestros derechos humanos
- Restricciones colocadas en nuestros derechos
- ¿Quién me puede ayudar a aprender más sobre mis derechos?

Mis Servicios

Los servicios que recibo deben promover la **dignidad** humana y la **auto determinación**.

Mis Servicios Deben:



- Satisfacer mis necesidades
- Ayudar a desarrollar mis habilidades
- Ayudarme a aumentar mi independencia
- Ayudarme para tomar decisiones independientes

¿Qué es Dignidad?

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

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 personas no tratan de terminar mis oraciones
- A las personas le importa lo que pienso

Digamos esto juntos…

Soy una persona

Tengo confianza en mí mismo y en mis capacidades

Las personas deben tener confianza en mí

Yo me respeto a mí mismo

Las personas deben tratarme con respeto

¿Qué es la Auto Determinación?

Libertad para hacer las cosas y tomar decisiones sobre mi vida

Libertad para vivir como yo elija

Digamos esto juntos...

Es mi vida

Sé lo que quiero

Tomo mis propias decisiones

Pregúntame

Escúchame

Yo elijo

Estos son mis Derechos:

- Recibo los servicios y el apoyo que necesito
- Donde vivo es mi hogar
- Soy una parte de mi comunidad
- Elijo las actividades que me gustan
- Uso las ropas que quiero
- Guardo mis propias cosas
- Como alimentos saludables que me gustan
- Hablo con las personas que quiero hablar
- Tengo privacidad
- Las personas me pueden visitar

Servicios y Apoyos

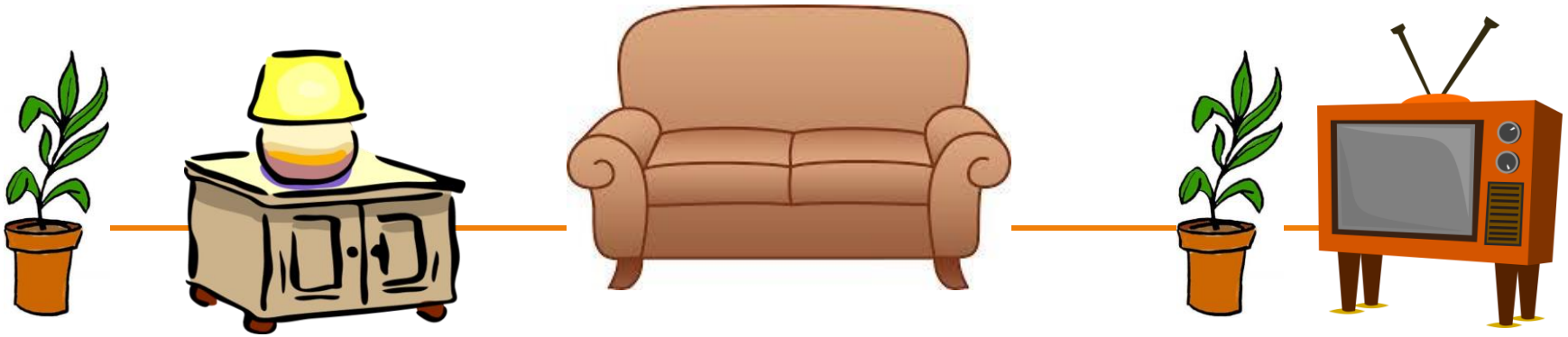
- Mis servicios y apoyos deben ser explicados a mí para que pueda entender lo que está ocurriendo.
- Las personas deben ser respetuosas cuando se comuniquen conmigo.
- Debo ser tratado como el adulto que soy.

¿Qué puedo hacer?

- Leer los planes que las personas escriben sobre mi
- Hacer preguntas
- Pedir a las personas que expliquen lo que no entiendo
- Pedir cambios si no estoy de acuerdo

Hogar

- Mi hogar debe estar ubicado en una vecindad segura.
- Mi hogar debe estar cómodo y bien decorado.
- Mi habitación debe estar decorada de la forma que yo quiero.



¿Me gusta esta habitación?

¿Me gusta esta habitación?

¿Me gusta esta habitación?

¿Qué puedo hacer?

- Pensar cómo quiero que luzca mi habitación
- Buscar en las revistas
- Descargar imágenes online
- Tomar fotos de las muestras en las tiendas como Ikea y Jordan’s Furniture
- Comprar las cosas que necesito
- Decorar mi habitación de la forma que quiero
- Pedir ayuda cuando lo necesite

Comunidad

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

¿Qué puedo hacer?

- Dar una vuelta por la vecindad
- Escribir los nombres de los lugares que quiero visitar
- Hacer un mapa de la vecindad
- Ser amistoso y decir “hola” a los vecinos
- Buscar online o en el periódico eventos ocurriendo cerca de mi
- Pedir ayuda hallando los eventos y oportunidades para conocer personas

Mi vecindad

DUNKIN' DONUTS

CVS pharmacy

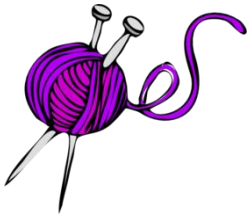
Applebee's

DOLLAR GENERAL

TARGET

Actividades

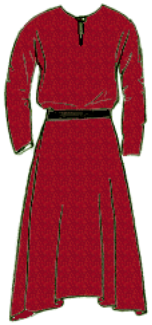
- Debo ser capaz de participar en las actividades que me gustan.
- Debo tener oportunidades para el ejercicio y la diversión cada día.



Algunas veces, las personas elijen participar en actividades riesgosas como el paracaidismo y las motos de agua. Debo ser capaz de participar de estos tipos de actividades, también, mientras esté a salvo.

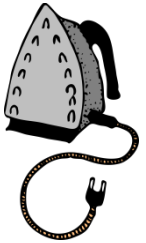
¿Qué puedo hacer?

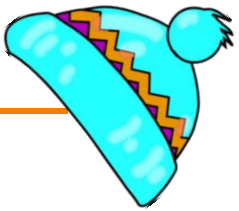
- Crear una lista de actividades en las que me gustaría participar
- Conectarme y buscar “cosas divertidas para hacer en _____”
- Preguntar por ideas
- Presentar un horario y un plan y planificar para participar en estas actividades
- Discutir mi horario y plan con mis cuidadores, familia, amigos y mi equipo ISP



Ropa

- Lo que uso es mi elección.
- Puedo comprar mis propias ropas y escoger lo que creo me queda bien.
- Mis cuidadores deben apoyarme para garantizar que mis ropas estén siempre limpias y ordenadas.
- Debo tener ropas para cada estación.





¿Qué puedo hacer?

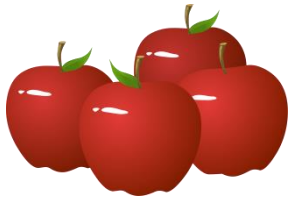
- Buscar online y en revistas para ideas de moda
- Vidriera de tienda
- Probar con cosas diferentes
- Si veo a alguien usando algo que me gusta, es correcto elogiarlos y preguntar dónde puedo hallar la misma cosa
- Pedir opiniones (si las quiero)

¿Cuál es mi más preciada posesión?

Posesiones

- Si compro algo, entonces es mío.
- Puedo usar mis posesiones donde yo quiera.
- Debo tener un lugar donde guardar mis posesiones, donde las pueda coger cuando las quiera.

- Los armarios de mi cocina y refrigerador deben estar llenos de alimentos que sean buenos para mí.
- Debo ayudar con la compra en el supermercado de manera que pueda comprar los alimentos y bebidas que me gustan.
- Algunas veces, quiero comer galletitas y helado, y eso está bien.



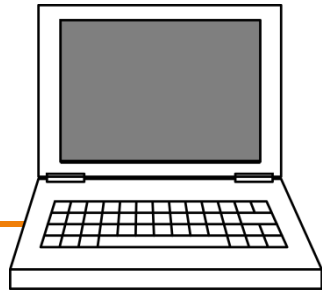
Nutrición

¿Qué si mi médico me pone en una dieta?

- Un médico usualmente hace una recomendación que me va a ayudar a estar saludable.
- Puedo elegir si seguir o no su consejo.
- Si mi médico hace una recomendación con la que no estoy de acuerdo, debo discutirla con él o ella (y con mi equipo) y tratar de presentar algo que yo pueda seguir.

Comunicación

- Debo ser siempre capaz de contactar a las personas con las que quiero hablar.
- Debo tener privacidad cuando esté utilizando el teléfono, texteando, enviando un email, utilizando las redes sociales u otra forma de comunicación.



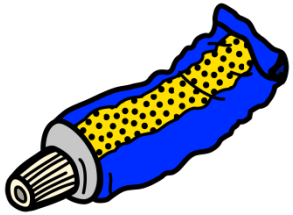
Privacidad

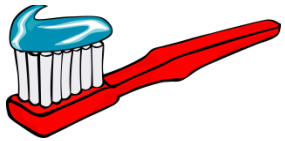
- Nadie debe publicar mi fotografía online o en cualquier lugar fuera de mi propia casa sin mi consentimiento.
- Nadie debe dar mi dirección a otros sin mi consentimiento.

Privacidad

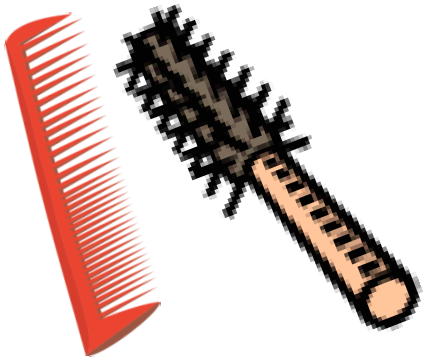
- Debo tener privacidad cuando duermo.
- Debo tener privacidad cuando estoy cuidando de mi higiene, vistiéndome o utilizando el baño.

- Si necesito ayuda con mi higiene, vestirme o utilizar el baño, debo sentirme cómodo con el personal que me está ayudando.
- Si estoy incómodo con alguien del personal en particular, entonces otra persona debe entrar a ayudarme.





Privacidad



Visitas

- Debo ser capaz de tener visitas en mi hogar.
- Si un visitante viene a verme, entonces el personal debe hallarme para preguntarme si deseo que esa persona entre.
- Debo tener la privacidad cuando los visitantes vienen a verme.
- Además debo ser capaz de tener a los visitantes en mi habitación.

¿Qué son las restricciones ?

- Las restricciones son limitaciones o controles puestos sobre alguien o algo.

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

- Aquellos que me apoyan deben asegurarse de que cualquier restricción sea la MENOS restrictiva.

Ejemplo

Tengo el derecho de tener visitantes.

…pero qué si mi amigo se aparece en la casa y está ebrio y amenaza con herirme?

Tengo el derecho de utilizar el teléfono.

…pero y si utilizo el teléfono para llamar al 911 mucho, solo porque me gusta hacerlo, y cuando en realidad no hay ninguna emergencia?

Ejemplo

Ejemplo

Tengo el derecho de utilizar mis posesiones cuando quiera.

…pero y si quería utilizar mi iPad para conectarme a la internet para contactar a extraños e invitarlos a mi casa?

Restricciones

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

- Yo (o mi tutor) debemos dar consentimiento
- Mi equipo ISP debe aprobarlo
- El Comité de Derechos Humanos debe aprobar
- Mi médico (algunas veces) tiene que aprobar

¿Qué puedo hacer?

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

Mis Responsabilidades

- Conocer mis derechos
- Conocer a quién dirigirme para ayuda
- Hablar para permitirle a otros saber lo que necesito
- Ser **activo** en mis servicios y apoyos

Mis Responsabilidades

- Tratar a otros con respeto
- Entender que comparto mi hogar o espacio con otros
- Utilizar mis posesiones en formas legales, seguras y adecuadas
- Entender que tengo que esperar por algunas de las cosas que quiero

Debo entender que mis desiciones tienen consecuencias

Desición	Consecuencia
Si me quedo despierto toda la noche…	Puede que esté muy cansado para ir a trabajr al siguiente día.
Si gasto todo mi dinero en cigarros…	Puede que no tenga dinero suficiente para ir al cine con mis amigos.
Si no lavo mi ropa…	Puede que no tenga ropas limpias para usar cuando quiera salir.

¿Quién puede ayudarme?

- Oficial de Derechos Humanos(Defensor)
- Coordinador de Derechos Humanos
- Especialista en Derechos Humanos
- Personal
- Coordinador de Servicio
- Miembro de la familia
- Amigo
- Alguien con quien me sienta cómodo

¿Quién más puede ayudarme?

Departamento de Servicios de Desarrollo

Oficina de Derechos Humanos

Oficina del Director: (617) 624-7738

Especialistas de Derechos Humanos

Región Central/Oeste: (413) 205-0892

Región Noreste (978) 774-5000 ext. 528

Región Sureste: (508) 866-8916

Región Metropolitana: (781) 788-5261

Preguntas Frecuentes

- Las respuestas de las siguientes preguntas pueden ser diferentes para alguien que necesite más apoyo o ayuda con la seguridad.

- Si estas respuestas no son verdaderas para mi, entonces debo notificar a mi Defensor de Derechos Humanos y luego contactar mi coordinador de Servicios para averiguar por qué.

¿Tengo el Derecho de Votar?

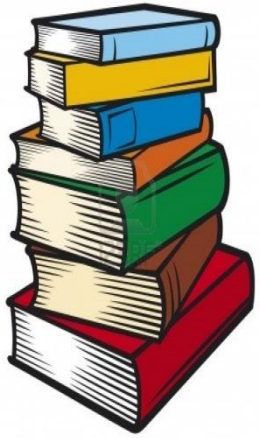
¡SÍ!

- Si soy ciudadano de los US
- Si me registré para votar

…pero qué si tengo un tutor?

- La mayoría de las personas que tienen tutor, aun pueden votar.

- Revisa tu decreto de tutoría. Si no dice que tú no puedes votar…entonces PUEDES.



¿Puedo ir a la escuela?

¡SÍ!

- Si tengo el dinero para pagar la matrícula y los gastos
- Si aplico y me aceptan

¿Puedo tener un trabajo?

¡SÍ!

- Si aplico y me contratan

¿Puedo comprar un carro y una casa?

¡SÍ!

- Si tengo el dinero para comprarlos
- Si todas las demás facturas están pagadas

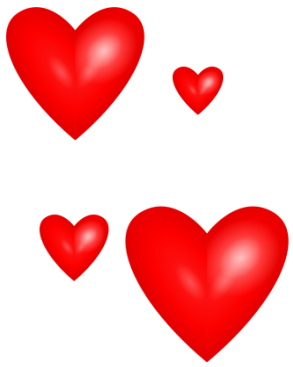
¿Tengo el derecho de tener una novia o novio?

¡SÍ!

¡ SÍ!

¡ SÍ!

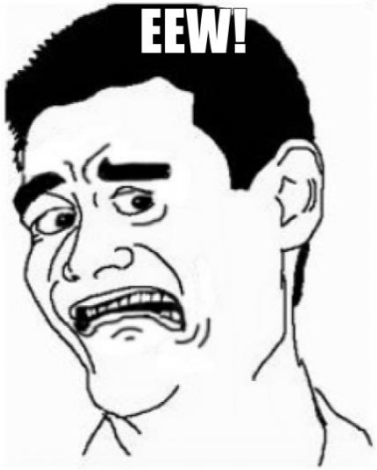
¡ Hasta me puedo casar!



¿Puedo tener una mascota?

¡ SÍ!

- Si tengo el dinero para comprar una
- Si yo (no mi personal)soy capaz de preocuparme por la mascota
  - Comida y agua
  - medicinas/visitas al veterinario
  - limpieza
- Si mi propietario está de acuerdo
- Si mis compañeros del hogar están de acuerdo



¿Tengo que comer lo que mi personal hizo para cenar?

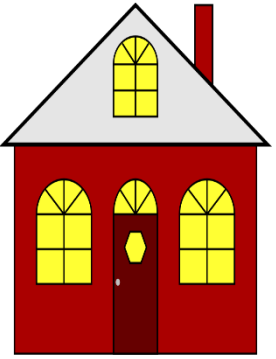
¡NO!

- Debo comer lo que quiera yo.
- Se me debe ofrecer algo distinto.
- Si puedo, debo participar al cocinar, para que pueda asegurarme de que mis comidas sean preparadas de la forma que yo quiero.

¿Si mi personal no practica la misma religión que yo, aun así tienen que llevarme a mi iglesia?

¡Sí!

- A mi personal le pagan para apoyarme, y para ayudarme a obtener las cosas que necesito.
- Se me debe apoyar para llegar a mi lugar de culto.



¿Y si no me gusta mi casa, puedo mudarme?

¡SÍ!

- Si hay una habitación disponible que satisfaga mis necesidades
- Debo plantear esto en mi reunión ISP

Si tu pregunta no fue incluida en esta presentación, entonces contacta tu Defensor de Derechos Humanos.

Esa persona puede ayudarte a obtener las respuestas que tú necesitas.

Gracias.