

Sea su propio defensor

Crédito: Timothy Greenfield-Sanders



“Tienes que tomar acción y defenderte—
aunque estés en una silla de ruedas”

– Christopher Reeve



CHRISTOPHER & DANA
REEVE FOUNDATION
TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

Sugerencia:

Resista el deseo de aislarse o centrar la atención en uno mismo. Acérquese a otras personas y organizaciones que pueden ayudarle.



¿Qué es la autodefensa relacional?

Una de las habilidades más importantes que puede aprender es defenderse y expresar sus necesidades mientras que también toma en consideración las necesidades las personas a su alrededor. A través de la autodefensa relacional, usted puede hacerse cargo de su vida, arreglar sus problemas, defender sus derechos y asegurarse de que reciba lo que necesita porque se mantiene receptivo a otros en vez de estar absorto en sí mismo.

Ya sea que tenga que defenderse contra un profesional de la salud, la compañía de seguros, su empleador o un miembro de su familia. Debe recordar que las opiniones y deseos, ambos suyos y de las otras personas, tienen mérito y que al tener presente las opiniones de otros, puede ayudarle a resolver conflictos. Todos tienen derecho a comunicarse de la manera que lo prefieran. Dedique un poco de tiempo esfuerzo para concentrarse y practicar escuchar a los demás y luego defenderse a sí mismo y verá con que rapidez conside su cometido.

CUATRO PASOS PARA LA DEFENSA

Siga esta lista de habilidades importantes para aprender a defender sus derechos.

1. Identifiqué el problema que necesita resolver

- Conózcase a usted mismo y sobre su discapacidad: ¿cuáles son sus puntos fuertes y preferencias?
- Fíjese una meta para la resolución deseada: ¿cuáles son sus necesidades y deseos?
- Entienda todas opciones para llegar a una solución: ¿qué puede obtenerle el resultado que necesita?

2. Investigue el asunto a fondo

- Conozca sus derechos y responsabilidades: ¿qué servicios legales y médicos están disponibles?
- Manténgase organizado: ¿qué tipo de documentación le ayudará a apoyar su caso?
- Determine el resultado deseado: ¿qué es lo más importante para usted y quién puede ayudarle?

3. Forme un plan

- Concéntrese en el problema y anticipe los obstáculos que puedan ocurrir: ¿qué tiene que ocurrir? ¿Cuáles son los próximos pasos?
- Haga una lista de acciones: ¿con quién tiene que comunicarse y cuándo tiene que adelantarse al problema para evitar que empeore?
- Organice un horario para completar su lista: ¿qué plan es razonable para completar cada tarea?

4. Tome acción

- Prepárese con su objetivo en mente: ¿qué necesita para cada tarea y cuáles son los próximos pasos?
- Use su tiempo cuidadosamente: ¿cómo puede planificar por adelantado para mantenerse en buen rumbo?
- Sientase cómodo al pedir ayuda: ¿cuáles son sus preguntas y preocupaciones?
- Mantenga buenas notas y sea racional y tenga la mente abierta para que pueda responder a lo que viene: ¿cómo responderá a información nueva?
- Manténgase enfocado y claro sobre la solución al problema: pida a otros que le ayuden a encontrar una solución, y pregunte una y otra vez.



Sugerencia:

*Crea en sí mismo.
Usted vale la pena.
¡Lo puede hacer!*

Estamos aquí para ayudarle

Al defenderse, aprenderá a hablar por sí mismo y obtener lo que necesita para tomar decisiones informadas. Afortunadamente, usted no está solo en este viaje. Estamos aquí para ayudarle a conectarse con la información y los recursos que necesita para vivir una vida completa y feliz. Por favor, póngase en contacto con nosotros hoy mismo.

Recursos útiles

Red Nacional de ADA:

<https://adata.org> (opción en español)

Centro para la Defensa de Medicare:

<https://medicareadvocacy.org/espanol>

Red Nacional de Derechos para la Discapacidad:

<https://www.ndrn.org> (opción en español)

Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los EE. UU.: Discapacidad

https://www.hud.gov/program_offices/fair_housing_equal_opportunity/disability_overview
(opción en español)

Información y asistencia técnica en español referente a la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades:

https://archive.ada.gov/publicat_spanish.htm



Louise Phipps Senft y su hijo Archer
Fotos: Maggie Seybold

“Usted sabe que necesita. Consígalo”

Mucho antes de que el hijo de Louise Phipps Senft, Archer, tuviera una lesión medular debido a un accidente de natación en 2015, ella había construido una exitosa carrera y empresa ayudando a personas a mediar resoluciones amistosas a los conflictos. Ahora, además de su papel como directora en Baltimore Mediation, ella ha adaptado sus habilidades y experiencias para ayudar a su hijo y a otros a encontrar su voz para defender sus necesidades.

“Creo que el mejor consejo que puedo dar es no perder la esperanza y la fe en lo que es posible”, dijo Senft que trabaja arduamente para colaborar con las personas y centros que cuidan a su hijo. “Los pequeños pasos cuentan y es mejor mantener la vista a corto y a largo plazo. Siempre recuerde que usted es importante; un ser humano completo y valioso. Pida ayuda a otros.”

Senft sugiere que tome tiempo para “pintar una imagen completa de usted”, incluidos sus intereses personales y talentos, a las personas que pueden ayudarle. Hágalos conocer su persona completa. Si una conversación se pone difícil, Senft recomienda escuchar atentamente primero a lo que los otros dicen. Luego refleje el lenguaje exacto de la otra persona para aclarar la situación antes de hacer preguntas abiertas. ¡Funciona!

“Realmente pienso que si te conoces a tí mismo y estableces metas sin las regulaciones y limitaciones que otros te imponen, entonces nada es imposible”.

- Christopher Reeve

ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARLE.

¡Conozca más hoy!

**Fundación de Christopher & Dana Reeve
Centro Nacional de Recursos para la Parálisis**

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

(800) 539-7309 línea gratuita en EE. UU.

(973) 379-2690 internacional

ChristopherReeve.org | Paralysis.org

InfoSpecialist@ChristopherReeve.org

Este proyecto cuenta con el apoyo de la Administración para la Vida en Comunidad (ACL) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (HHS), como parte de una subvención de asistencia financiera de \$10,000,000, financiada en un 100 % por dicha entidad. El contenido es de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de la ACL/HHS o del Gobierno de Estados Unidos, ni su respaldo

