



**WAZE A LA
ADULTEZ**



Planificando Tu Futuro

Autodefensa

¿Qué es la autodefensa?

La autodefensa es una habilidad importante para toda la vida. Se trata de aprender a hablar por ti mismo, a tomar tus propias decisiones sobre tu vida, a aprender a obtener información para que puedas comprender las cosas que te interesan, a descubrir quién te apoyará en tu camino, a conocer tus derechos y responsabilidades, resolución de problemas, aprendizaje, pedir ayuda e incluso hacer amigos.

Maneras de ser un mejor defensor de uno mismo

- ✓ Identificar en qué eres bueno y en qué necesitas ayuda.
- ✓ Haz una lista de personas y programas que te ayudarán
- ✓ Conozca las leyes o políticas que respaldan tus necesidades
- ✓ Aprende sobre tu discapacidad y cómo te afecta
- ✓ Invita a personas a trabajar contigo para ayudarte a alcanzar tus metas
- ✓ Juego de roles con un amigo o maestro para practicar tus habilidades
- ✓ Asistir a reuniones sobre ti y solicitar reuniones para compartir cualquier inquietud que puedas tener
- ✓ Conéctate con otros auto defensores a través de oportunidades de capacitación u organizaciones de personas con discapacidad.

**TU
PUEDES
HACERLO**



**WAZE A LA
ADULTEZ**

Planificando Tu Futuro

Califica tus habilidades de autodefensa

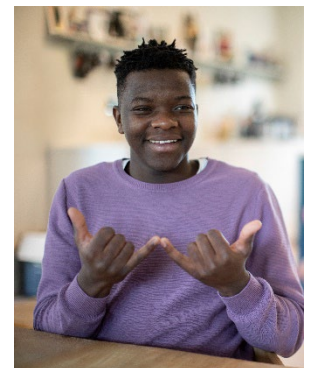
- ✓ ¿Tienes un conocimiento básico de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA), la Ley de Educación para Personas con Discapacidades (IDEA) y las leyes de la Sección 504 y comprendes cómo se relacionan contigo? *(Sí o no)*
- ✓ ¿Sabes qué apoyos naturales usas en tu vida y cómo te ayudan? *(Sí o no)*
- ✓ ¿Comunicas tus necesidades / deseos y haces preguntas cuando necesitas más información? *(Sí o no)*
- ✓ ¿Sabes lo que hay en tu plan de educación / transición y participas en la elaboración de ese plan? *(Sí o no)*

Si respondiste “no” a cualquiera de estas preguntas, ¿qué pasos debes seguir para desarrollar tus habilidades de autodefensa?

Formas de comunicar tus fortalezas, inquietudes y necesidades

Comparte información de la forma que más te convenga. Tú puedes:

- ✓ Hablar verbalmente en persona o por teléfono
- ✓ Escribir en una carta, correo electrónico o mensaje de texto
- ✓ Utilizar tecnología como software de voz a texto
- ✓ Usar imágenes, fotos o videos



¡Tú te conoces mejor! ¡Tus opiniones son importantes! ¡Eres un defensor de ti mismo!



El contenido de esta hoja informativa se desarrolló gracias a una subvención del Departamento de Educación de los EE. UU., # H235F200001. Sin embargo, esos contenidos no representan necesariamente la política del Departamento de Educación de los EE. UU. y no debe asumirse el respaldo del Oficial de Proyectos del Gobierno Federal. PEATC no es una agencia de servicios legales y no puede brindar asesoría ni representación legal. Cualquier información contenida en esta capacitación no tiene la intención de ser un consejo legal y no debe usarse como una sustitución del consejo legal.

