



Como Abogar por mis Necesidades

Ahora es el momento para que aprendas a interceder por ti mismo. Es natural que te sientas incómodo cuando hablas de tu discapacidad o solicitas ayuda. Pero, con la práctica, se hace más fácil. Las leyes estatales y federales como el Acta de Educación para Individuos con Discapacidades de 2004, el Acta Para Americanos con Dicapacidades (ADA) y la Sección 504 del Acta de Rehabilitación se pasaron para darte igualdad de oportunidad en la educación y en el empleo. Estas leyes te permiten el acceso a las mismas instalaciones y programas disponibles a individuos sin discapacidades. La ley ADA y 504 también te dan derecho a pedir servicios especializados, aparatos, o modificaciones de la instrucción para ayudarte a trabajar y aprender. Es tu responsabilidad utilizar esas leyes para abogar por ti mismo. Hay muchas cosas que puedes hacer para que aprendas a hablar por ti mismo y a conseguir la ayuda que necesitas para tener éxito:

- **Describe los acomodos que necesitas para lograr una situación de igualdad, en vez de pedir ventajas injustas.**

Algunos profesores o patronos pueden pensar que el proveerte acomodos especiales es injusto o innecesario. Pueden preocuparse por la reacción de los otros estudiantes o empleados que piensan que recibes un trato especial. Aprende como presentar tus necesidades de acomodos en términos de lograr igualdad de oportunidad. Es importante que hagas claro que no quieres que bajen el nivel o la calidad del trabajo etc, o un trato especial extra, pero que si necesitas ciertos acomodos para tener éxito.

- **Desarrolla un estilo firme de comunicación**

No seas agresivo o exigente. Recuerda el dicho “Puedes atraer mas abejas con miel que con vinagre”. Pero, tampoco seas pasivo. Tu puedes defender tus derechos, y ser un modelo para otros al ser respetuoso, cortés y estar preparado.

- **Practica, Practica, y Practica.**

El hablar en favor de uno mismo se hace más facil para unas personas que para otras. Para la mayoría de las personas toma tiempo desarrollar destrezas de abogacía. El practicar destrezas de abogacía mientras cursas escuela secundaria, te puede ayudar a ganar la confianza que necesitas para interceder por ti mismo en el futuro.

- **Identifica barreras a la comunicación efectiva e incluye objetivos específicos de abogacía en tu IEP.**

Piensa si necesitas desarrollar destrezas en áreas específicas como; escuchar, pedir ayuda, aceptar crítica, etc. Estas son áreas que pueden afectar tu habilidad de abogar efectivamente, y pueden utilizarse como metas en tu programa educativo individualizado (IEP).

- **Aprende a discernir cuando revelar tu discapacidad y cuando no.**

No uses tu discapacidad como una excusa para tratar de obtener compasión o comprensión de tus problemas personales. Revela información sobre tu discapacidad sólo cuando es necesario, o cuando necesites acomodos.

**Para información adicional sobre recursos de transición,
visite www.cpacinc.org/hot-topics/transition-to-adult-life.**

*Adapted from “An Educational Journey from Self Discovery to Advocacy: A Handbook for Students,” 2003.
Debora M. Presbie, MA, Connecticut State Department of Education*

Distribuido por Connecticut Parent Advocacy Center, Inc., 2010
*www.cpacinc.org * 1-800-445-2722*