

# Entendiendo Sus Derechos HCBS

9 y 10 de febrero de 2024



Bienvenidos a la capacitación: Entendiendo sus derechos HCBS. Estamos muy contentos de que estén aquí con nosotros hoy. Esta capacitación es para adultos que reciben servicios de un centro regional.

Estamos muy agradecidos de estar aquí con ustedes hoy y compartir información importante sobre los Servicios Basados en el Hogar y la Comunidad (HCBS) y sus derechos para recibir esos servicios.



## Cosas útiles que deben saber



Interpretación en español: haga clic en el globo blanco en la parte inferior de la pantalla con la etiqueta "Interpretation." Luego haga clic en "Spanish" y seleccione "Mute original audio."



Los intérpretes de ASL han sido "destacados" y los subtítulos en vivo están activos



Esta reunión está siendo grabada y estará disponible en <https://www.dds.ca.gov/initiatives/cms-hcbs-regulations/training-information/>

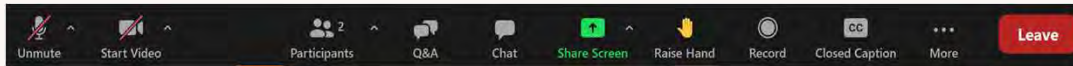
Hoy nos reunimos aquí virtualmente en Internet con un programa llamado zoom. Muchos de ustedes probablemente hayan usado este programa antes.

Tenemos intérpretes de español y ASL aquí con nosotros hoy. Hay instrucciones en la pantalla sobre cómo acceder ese servicio.

Tendremos esta capacitación traducida al español y a otros idiomas si lo solicita. Esta capacitación está siendo grabada, por favor sea bienvenido a compartir esta información y la grabación una vez que esté en el sitio web de DDS.



# Cosas útiles que deben saber



Si tiene una pregunta o un comentario, haga clic en el botón "Preguntas y respuestas" y escribe su pregunta.

Use el botón del chat para enviar un mensaje para que todos lo vean. Usaremos esto durante la capacitación de hoy.

Esta pantalla de zoom puede verse un poco diferente hoy porque estamos en modo seminario web. Esto significa que no podrá hablar con el grupo. Hoy tenemos mucha gente en esta capacitación y esto nos ayudará a entender toda la información. Sin embargo, ¡todavía queremos saber de ti! Si miras en la parte inferior de la pantalla, vera un botón de preguntas y respuestas y un botón de chat. Durante esta capacitación, háganos saber sus pensamientos, comentarios o preguntas haciendo clic en estos iconos. Al hacer clic aquí, aparecerá un cuadro y podrá escribir lo que desea compartir. Si necesita ayuda para escribir, pida ayuda al personal, familiares o amigos cercanos. Su voz importa. Queremos escuchar y saber qué es lo que le importa. Si es posible, leeremos algunas de las preguntas y comentarios que todos ustedes tengan.

Si tiene algún problema con la audición o la visión durante la capacitación, háganos saber haciendo clic en el botón de preguntas y respuestas y nuestro moderador intentará ayudarlo.

# Hoy vamos a:

- Presentarnos
- Hablar sobre las reglas que protegen derechos importantes
- Dar ejemplos
- Hablar sobre las palabras que puede usar para abogar por sí mismo
- Responder a cualquier pregunta que pueden tener

# Quiénes somos



Kaitlin Olson M.Ed.



Jacqueline Lawton M.A.



Matthew Hadick

Kaitlin: Mi nombre es Kaitlin. He trabajado como personal para personas con discapacidad, principalmente en los hogares de las personas. También he trabajado en un centro regional, en control de calidad, ayudando a asegurarme de que las personas viven en hogares donde se sienten cómodos, respetados y pueden hacer las cosas que querían hacer.

Jacqueline: Hola a todos, mi nombre es Jacque. He trabajado como personal en un programa diurno. También he trabajado en un centro regional ayudando a diferentes hogares grupales y programas diurnos a mejorar sus servicios.

Matt también está aquí con nosotros hoy y trabaja en nuestra empresa como gerente de proyectos. Le encanta ayudar a más personas a usar la tecnología (como computadoras, Internet, teléfonos) más fácilmente y unir a las personas.

# Quiénes somos



[hello@aloconsultation.com](mailto:hello@aloconsultation.com)

Juntos formamos nuestra empresa Alo Consultation. Trabajamos con proveedores de servicios y centros regionales para mejorar la calidad de los servicios prestados a las personas y sus familias.

Si desea ponerse en contacto con nosotros, puede enviarnos un correo electrónico a esta dirección [hello@aloconsultation.com](mailto:hello@aloconsultation.com)

# RISE

## Realización del Éxito Independiente y el Empoderamiento (RISE)

“RISE” son las siglas en inglés de Realización del Éxito Independiente y el Empoderamiento. Son un grupo de líderes con discapacidades del desarrollo que trabajan con Redwood Coast Regional Center y utilizan su experiencia real para mejorar las cosas para las personas que usan los servicios, ahora y en el futuro. Están trabajando juntos para crear un modelo de toma de decisiones dirigido por el cliente que es emocionante para muchas personas en todo el estado. No son solo un comité: los miembros de RISE son defensores de sus propias vidas. Han estado buceando en la Regla Final de HCBS para comprender los derechos y servicios disponibles para las personas con discapacidades.

Armados con este conocimiento, RISE está decidido a marcar una diferencia positiva en sus comunidades. Quieren empoderar a sus amigos y vecinos asegurándose de que las personas con discapacidades conozcan sus derechos y el apoyo disponible. RISE cree que cuando las personas se unen para prestar sus voces a una causa, el progreso no tarda en llegar. Es esta creencia la que impulsa su trabajo de abogacía.

We worked with RISE to create this training for you. Members looked at these slides and gave us feedback that we used to make the final version that you see here today. Members of RISE also participated by sharing their experiences and perspectives about these important rights. You'll see some videos later on featuring some people from RISE.

Trabajamos con RISE para crear esta capacitación para usted. Los miembros miraron estas diapositivas y nos dieron su opinión sobre la versión final que vemos hoy aquí. Los miembros de RISE también participaron compartiendo sus experiencias y perspectivas sobre estos importantes derechos. Más adelante verás algunos videos con algunas personas de RISE.

¡Muchas gracias RISE por apoyar esta importante capacitación!

# RISE Socios



Sonya Force



Damián L. Kelsey

Tenemos la suerte de tener hoy con nosotros a dos miembros de RISE que formarán parte de esta formación. Me gustaría presentar y dar la bienvenida a Sonya Force y Damián L. Kelsey.



# ¡Háblanos de ti!

Escriba el nombre de la ciudad o pueblo desde el que se une a nosotros en el cuadro de chat.



Han oído hablar de nosotros, ¡ahora nos gustaría saber un poco sobre usted!  
Usando el botón de preguntas y respuestas, si puede o desea, escriba el nombre del pueblo o ciudad en el que vive y cualquier otra cosa que le gustaría compartir.

# ¿Por qué estamos aquí?

Hay reglas que protegen sus derechos importantes.

¡Hablemos de ellos!

Es posible que hayan oído hablar de estos derechos llamados "regla final" de HCBS (Servicios Basados en el Hogar y la Comunidad) o los "requisitos federales". Estos derechos son para cualquier persona con una discapacidad intelectual o desarrollo que reciba servicios a través de la exención de Medicaid de HCBS en todo el país.

Estamos aquí hoy para hablar sobre sus derechos y responsabilidades. Aquí en California, estos derechos son para usted si recibe servicios de un centro regional y tiene un coordinador de servicios o un trabajador social, y utiliza lo que llamamos "Servicios basados en el hogar y la comunidad", que son servicios como el apoyo para vivir en un hogar grupal, en un hogar familiar o asistir a un programa diurno, de empleo o trabajo.

# ¿De qué se tratan estos derechos?

¡Los derechos de servicios basados en el hogar y la comunidad (HCBS) le permiten vivir la vida que USTED desea!

Los derechos de HCBS se tratan de que usted pueda vivir la vida que desea, dentro de sus posibilidades. Esperamos que comprenderán que estos derechos le ayuden a abogar por sí mismo.

Esperamos que al final de esta capacitación se sienta más emocionado y listo para abogar por sí mismo.

# ¡Empecemos!

Durante de esta capacitación , vamos a decir qué es el derecho y mostrarte algunas imágenes que creemos que van de la mano con estos derechos.

También escucharemos a algunos miembros de RISE sobre lo que estos derechos significan para ellos.

**Usted tiene  
el derecho  
a..**



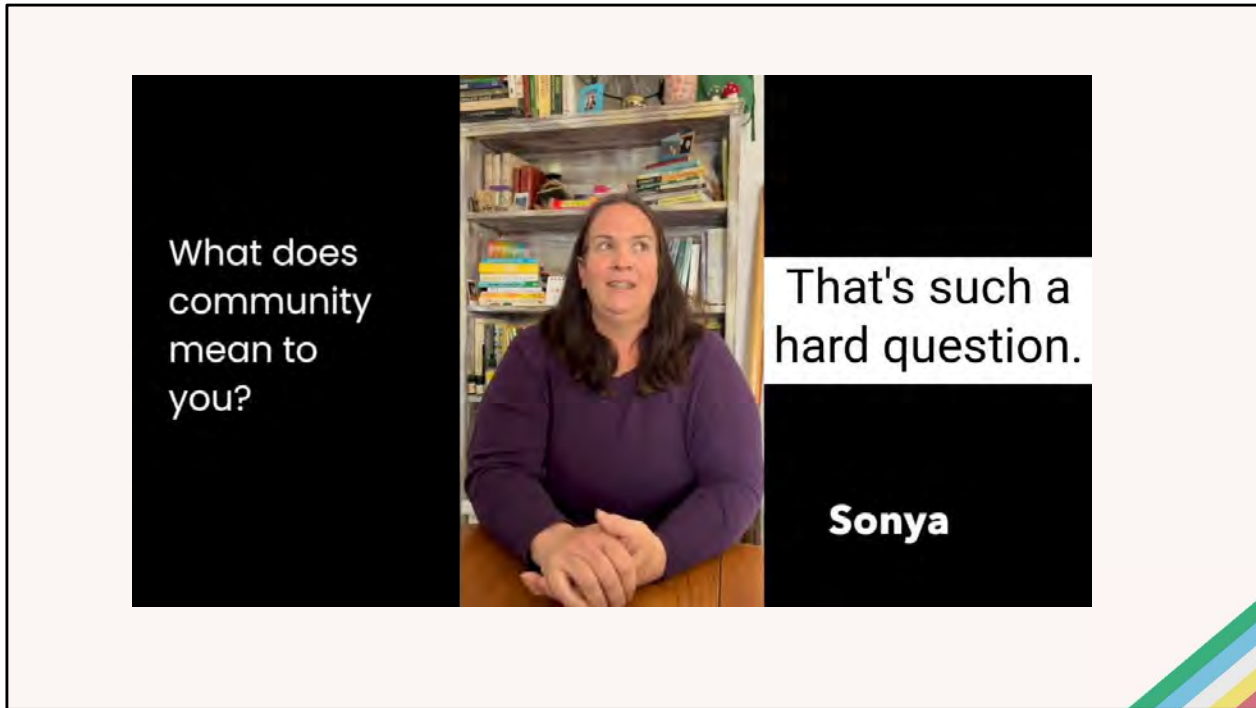
# **Usted tiene el derecho a...**

Estar en su comunidad.

Invitar a otras personas a formar parte de su comunidad.

Tener apoyo para estar con la comunidad elegida.





Vamos a ver lo que significa la comunidad para algunas personas que reciben servicios de un centro regional.

La pregunta que le preguntamos a estas personas en el video era: ¿Qué significa la comunidad para usted?



Estar en comunidad no se trata solo de estar en un lugar. La comunidad puede ser una actividad que realizas, como una clase de ejercicios con otras personas. Podría tratarse de las relaciones que tienes. Podría tratarse de ir a un lugar nuevo, podría tratarse de tener un trabajo o estar en el supermercado e ir de compras. Podría tratarse de cómo llegar a donde quieres estar en la comunidad. A veces no tienes que hacer nada cuando estás en la comunidad, tal vez quieras estar cerca de otras personas. Tal vez quieras estar solo pero no en tu casa. Podrías leer un libro o observar a la gente.

¿Cómo sabe uno cuándo estás en una comunidad? Una forma de saber que estás en comunidad es que puedes tener el tipo de relaciones que deseas o conectarte con las personas que deseas. Es posible que te sientas emocionado, feliz o seguro. O tal vez no siempre lo hagas y eso significa que puedes explorar más.

Llegar a estar en tu comunidad y elegir tu comunidad no significa que no haya límites o cosas que no puedas hacer. Por ejemplo, si las películas son realmente importantes para ti y quieres poder ir al cine, tienes que poder pagar para hacerlo. Si no tienes dinero para ir al cine, tendrás que explorar tus opciones para ver películas a un costo menor. Puede significar que no puedes hacer eso en la comunidad, aunque sea importante para ti. . Y así como elige su comunidad, su comunidad también tiene que estar dispuesta a participar contigo..

Esta diapositiva muestra diferentes personas en la comunidad, pero estas personas también SON la comunidad.

Vamos a ver más de cerca a estas fotos de personas en su comunidad.



Parece que estas personas están viendo arte. Podría ser en un museo o en una galería de arte. De hecho, tengo una trastienda en mi biblioteca pública que muestra arte como este. Parece que algunas de las personas aquí pueden haber venido juntas a este lugar, pero también parece que tal vez no todos están allí juntos como grupo.



¡Aquí podemos ver a una persona en una zona muy verde! Hay árboles por todas partes y un letrero que dice: "Casa de la Naturaleza" y "Trillium Trail". La persona en esta imagen sostiene un palo o una barra en cada mano y está mirando el letrero.

Los zapatos que llevan puestos me parecen un poco deportivos. También veo algunos coches en el fondo. No parece haber ninguna otra persona en esta imagen, pero hay coches. Me pregunto si esta persona se encontrará con alguien mientras sigue adelante.



Esto es interesante. Veo una calle de la ciudad. Algunas personas están sentadas afuera de un café o restaurante, tal vez un mercado. Hay alguien leyendo un periódico y bebiendo algún tipo de bebida, alguien está en un dispositivo de algún tipo y veo que también está tomando una bebida y otra persona está hablando por teléfono con una bebida en su mesa también.

Parece que ninguno de ellos está juntos o interactuando entre ellos, pero todos están juntos en el mismo lugar.



Parece que alguien se sube al coche. Tienen una bolsa, así que parece que van a alguna parte. Pero veo que no se están subiendo al asiento delantero para conducir, ya hay alguien allí, parece que en realidad se están sentando en el asiento trasero.

Parece que el conductor los va a llevar a algún lugar. Me recuerda a cuando he ido a algún lugar y he tomado un "uber" o "lyft" o un "taxi" donde a veces no te sientas en el asiento delantero con el conductor.



Veo muchas computadoras aquí, muchos teléfonos y cables. Realmente están sucediendo muchas cosas, una especie de pantalla grande en la parte de atrás también. Parece que hay mucha gente haciendo cosas y moviéndose. De hecho, esta escena está tan ocupada que una persona incluso se ve borrosa.

También me doy cuenta de que parece una gran sala donde mucha gente está ocupada trabajando en algo. De hecho, también me parece que estas personas están trabajando o trabajando en algo importante, sin hablar realmente con los demás, sino haciendo su propio proyecto.

## ¿Qué pueden decir si no están en la comunidad de la manera que quieren estar?

"Quiero salir y conocer gente nueva".

"Quiero hacer otra cosa".

"Me gustaría hacer nuevos amigos en un lugar nuevo".

"Quiero probar \_\_\_\_\_ en su lugar".

"¿Puede ayudarme a comunicarme con mi coordinador de servicios para preguntar sobre un nuevo programa o actividad?"

"Quiero conseguir un trabajo. Hablemos con mi equipo de soporte sobre esto".

Pasamos tiempo mirando diferentes fotos de personas de la comunidad. Tal vez encontraron algunas cosas que se parecieron nuevas, emocionantes o interesantes y quisiste saber más.

¿Qué puedes decir si quieres acceder a un tipo de comunidad que viste o a un tipo de comunidad diferente a la que tienes?

Hay muchas cosas que puedes decir, y estas son solo algunas frases que creemos que podrían ser útiles. Ten en cuenta que parte de tu exploración debe tener en cuenta los recursos que tienes.



# ¡Háblanos de ti!

¿En qué tipo de lugar vives?

A través del botón preguntas y respuestas, cuéntanos en qué tipo de edificio vives y si está en la ciudad, en el campo o en otro lugar.

**Tiene  
derecho  
a...**



# Usted tiene el derecho a...

Elije diferentes actividades diurnas o lugares para vivir, incluyendo lugares que no sean solo para personas con discapacidades.

Tiene derecho a explorar diferentes actividades diurnas o lugares para vivir, incluidos lugares que no son solo para personas con discapacidades.

Puede pedir ayuda para explorar otras opciones.

No hay nada de malo en permanecer en su hogar o programa diurno. Usted tiene derecho a que su centro regional le ayude a ver todas sus opciones.

Ahora, aunque estemos hablando del derecho a elegir, todo en la vida tiene límites. Entonces, para mí, si decidiera que quería cambiar lo que es mi trabajo y convertirme en jardinero, bueno, es posible que tenga que hacer algunas cosas antes de poder conseguir un trabajo de jardinería. Esto podría ser ir a la escuela, aprender de alguien que ya es jardinero o ser voluntario en un jardín para obtener experiencia. No significa que no pueda ser jardinero, pero tampoco significa que pueda ser jardinero tan pronto como lo decida que quiero hacerlo

Al igual que con mi ejemplo del jardinero, lo mismo ocurre con el lugar donde vivo. Hay un pueblito junto al mar en el que quiero vivir y nadie me va a decir que no puedo vivir allí. Puedo tener mi sueño, pero para que yo pueda hacer realidad el sueño, algunas cosas tienen que suceder. En mi vida, necesito más dinero para vivir en esa ciudad, porque es caro vivir allí. Eso significa que podría necesitar un trabajo diferente o podría necesitar gastar menos dinero en mi vida cotidiana para poder ahorrar para

vivir allí. Debido a esos límites, a pesar de que esa es la casa de mis sueños, es posible que nunca viva allí.



## CONFIGURACIÓN DE LA VIVIENDA

Hablemos de vivienda. La vivienda es un lugar donde vives. Hay muchos tipos diferentes de viviendas. Algunas personas viven con otras personas. Otras personas elijen vivir solas. Algunas personas viven solas y tienen apoyo en su hogar o no. Algunas personas viven con la familia y otras con amigos o una pareja romántica. Algunas personas viven en casas, apartamentos o condominios.

Muchos de ustedes pueden vivir en un hogar grupal con otras personas que tienen discapacidades y les encanta. ¡Esto es genial! Estamos muy contentos de saber cada vez que alguien es feliz en el lugar donde vive. También puede haber algunas personas que viven en un hogar grupal que no lo les gusta. Queremos que sepan que tienen la opción de vivir en otros lugares solos o con personas que no tienen discapacidad, dentro de los recursos que tienen.

Exploremos los diferentes tipos de vivienda.



## CONFIGURACIÓN DE LA VIVIENDA

¿Qué vemos en esta imagen? En esta imagen vemos a 5 personas sentadas en o alrededor de un sofá. Están mirando la pantalla de una computadora. Una persona está acostada en las piernas de otra persona. Parece que están cómodos el uno con el otro, sonrientes y contentos. Podría ser que todos vivan juntos en una casa como compañeros de cuarto. O tal vez solo algunos de ellos viven juntos y están invitando a algunos amigos cercanos.



## CONFIGURACIÓN DE LA VIVIENDA

Aquí veo una casa. Parece una casa bastante grande. Veo agua cerca, también veo montañas al fondo. Hay un camino de pasto verde y piedra que dirige hacia la casa. Veo jardines debajo de las ventanas y en el balcón. ¡Me encantaría vivir en una casa como esta! Puede que no tenga el dinero para vivir en una casa como esta, pero aún así me gusta pensar en ello.



Veo dos casas, hay una grande con una escalera que dirige a una puerta roja en la parte trasera de la casa y luego hay una casa más pequeña al otro lado del camino. Casi parece una casita en el patio trasero. Veo un pequeño camino que conduce a la pequeña puerta de la casa y parece un cómodo patio trasero, con mucho espacio para un asado y algunas plantas bonitas.



## CONFIGURACIÓN DE LA VIVIENDA

Esto se ve como una persona acostada en una cama. Hay un gato durmiendo en la cama con ella. Veo una taza de café o té y zapatillas. Hay plantas decorando la habitación y se ve bastante tranquila allí. Me pregunto si vive sola en esta habitación o si tiene compañera de cuarto.



## CONFIGURACIÓN DE LA VIVIENDA

Aquí vemos un gran edificio de ladrillo con muchas ventanas, algunas con cortinas y otras sin ellas. Todas estas ventanas se ven muy similares, pero al mismo tiempo, se ven diferentes. Podemos ver muchos pequeños objetos en cada ventana. También hay balcones. Creo que podría ser un edificio de apartamentos. Me pregunto si hay muchas personas diferentes viviendo en su propia unidad, en un edificio grande.

## ¿Qué pueden decir si les gustaría vivir en otro lugar?

"No me gusta vivir aquí".

"Quiero vivir por mi cuenta".

"Quiero aprender nuevas habilidades para poder vivir por mi cuenta".

"Quiero intentar vivir con un compañero de cuarto".

"¿Puedes ayudarme a pensar en nuevos lugares para vivir?"

"Estoy listo para intentar vivir en otro lugar".

Hemos explorado la imagen de muchas viviendas diferentes. Es posible que algunas de ellas sean nuevas para usted o que hayas pensado en esto durante mucho tiempo.

¿Qué puedes decir si te gustaría explorar algunas opciones de vivienda o te gustaría intentar vivir en un lugar diferente?



## RUTINAS DIURNAS Y RESPONSABILIDADES

Otro escenario o lugar que pueden elegir basado a lo que haces durante el día. Para muchos de ustedes, esto podría ser un programa de día o ir a trabajar, pero queremos que sepan que podría ser mucho más.

Hablemos de lo que es una rutina. Una rutina es algo que eliges hacer, generalmente una y otra vez. . Entonces, cuando hablamos de rutinas diurnas, no estamos hablando de ir a tomar un café una vez o salir a ver una película de vez en cuando, estamos hablando de programas, clases, centros, grupos, actividades que haces que son parte de tu horario.

Pueden optar por tener rutinas diurnas que involucren a personas con discapacidades y esa es su elección. También tiene derecho a tener rutinas diurnas que involucren a otras personas que no tengan discapacidades.

A veces, sus rutinas también pueden sentirse como una responsabilidad. O hacer sus rutinas puede hacerte sentir responsable. Esto podría significar que sienten que tienen que presentarse, como si fuera un deber. Es posible que te presentes porque quieres y porque dijiste que lo harías. (Algunos ejemplos podrían ser ir a trabajar a una hora determinada, ser voluntario o ayudar a alguien cuando dijiste que lo harías o ir a la escuela).

Entonces, echemos un vistazo a algunas posibles rutinas y responsabilidades durante el día.



Veo gente en una habitación con pisos de madera. Todo el mundo está parado en algún tipo de escalón y me doy cuenta de que todos miran en una dirección, excepto la persona que va delante. Esa persona se enfrenta a todas las demás personas. Me doy cuenta de que todas las personas sonríen y todas parecen de diferentes edades. También veo que llevan ropa que parece ropa de ejercicio. En el suelo veo pesas, botellas de agua y bolsas de gimnasia.



**RUTINAS DIURNAS  
Y  
RESPONSABILIDADES**

En esta foto parece que hay gente sentada en escritorios. Algunos de ellos sonríen. La mayoría de ellos tienen un bolígrafo o un lápiz en la mano como si estuvieran escribiendo algo. En la parte de atrás, detrás de todos, puedo ver un gran trozo de papel en la pared con letras.



## **RUTINAS DIURNAS Y RESPONSABILIDADES**

Veo a dos personas sentadas una frente a la otra afuera en bancos. Hay muchos árboles y verde por todas partes y algunos edificios altos a su alrededor. También veo una bicicleta al lado de estas dos personas. Me doy cuenta de que tienen un tablero de juego entre ellos con muchas piezas y un temporizador en el costado. Una de las personas está señalando y puedo imaginar que están diciendo algo como, "es tu turno" o "esa fue una buena jugada, ¡casi me atrapas!"



## **RUTINAS DIURNAS Y RESPONSABILIDADES**

Aquí veo a una persona que lleva una camisa blanca, pantalones y tenis blancos. Está sentado en una silla de ruedas. Está señalando una pizarra blanca que tiene dibujos y números y parecen estar mirando hacia alguien, como si estuvieran explicando, mostrando o enseñando.



## **RUTINAS DIURNAS Y RESPONSABILIDADES**

¡Oh, esto es tan interesante para mí! Veo a una persona sentada frente a su computadora. Hay una bebida y algo de comida al lado de ella y está mirando la pantalla de su computadora. ¡Parece que realmente se está enfocando! También me doy cuenta de que está usando auriculares y me pregunto si está viendo algo, leyendo, escuchando o algo más.

## ¿Qué pueden decir si les gustaría hacer algo diferente durante el día?

"Quiero tomar una clase de \_\_\_\_\_".

"Quiero conseguir un trabajo".

"Me gustaría probar \_\_\_\_\_".

"Me aburro durante el día".

"Quiero pasar mi tiempo haciendo \_\_\_\_\_".

"¿Puedes ayudarme a pensar en algunas cosas nuevas que hacer durante el día?"

Estos son solo algunos de los compromisos diurnos que hemos podido explorar a través de imágenes, ¡pero las posibilidades son tan grandes! Si no estás satisfecho con lo que estás haciendo durante el día:

¿Qué puede decir si le gustaría explorar algunas opciones de compromiso diurno?

## Video



Antes de entrar en nuestros próximos derechos, vamos a escuchar lo que significa la privacidad para algunas personas de RISE.

**Tiene  
derecho  
a...**



# Usted tiene el derecho a...

Ser tratado como un adulto, con dignidad y respeto. Usted tiene derecho a la privacidad. Usted decide qué tipo de privacidad quiere.

Con esta información, tienes algo muy importante que hacer: puedes decidir qué significa la privacidad para ti.

Para mí, la privacidad es estar sola en una habitación cuando quiero. Es posible que no lo necesites o que decidas que esto también es realmente importante para ti.

Para mí, la privacidad también significa no tener muchas visitas.

Significa estar en mi habitación a solas con mi pareja.

Significa tener una llamada telefónica privada.

Significa que la gente no me mira cuando me estoy vistiendo.

Significa tomar mi medicación en un lugar privado, no delante de mucha gente.

Significa que cuando alguien llama a mi puerta, está esperando que diga "está bien entra" antes de que entren.

Tu tipo de privacidad puede ser muy diferente, pero tienes derecho a que se respete la privacidad que quieras o necesites.

La dignidad significa sentirse bien contigo mismo y ser tratado como si fueras una persona importante. Cuando te tratan con dignidad, por lo general te tratan como a un adulto.

Las personas se presentan cuando nunca te conocen.

La gente te habla a ti en lugar de a tu personal.

La gente se toma el tiempo para entender quién eres y qué es importante para ti.

Hablemos más sobre su derecho a la privacidad.

# **Usted tiene el derecho a...**

Tener privacidad en su habitación.

Tengan una puerta que puede cerrarse con llave y la llave que la acompaña.

Elige a su compañero de cuarto, si compartes habitación.



# **Usted tiene el derecho a...**

No ser movido o tocado por alguien de una manera que no desees.

Elige quién lo apoya y cómo se les permite entrar en su espacio.



# **Nadie puede obligarte a hacer algo que no quieras hacer.**

¡Nadie puede obligarte a hacer nada que no quieras hacer! Con eso en mente, todas las personas tienen que hacer cosas que no siempre quieren hacer. Si usted es alguien que recibe servicios y apoyo, esto podría significar que tiene una persona de apoyo que lo ayuda con su toma de decisiones y lo ayuda a comprender cuáles son los aspectos positivos o negativos de tomar una determinada decisión. Nunca debes sentir que alguien te está obligando a hacer algo.



Es importante saber lo que es importante para usted, lo que le gusta o no le gusta de cómo lo tratan otras personas. A veces no sabes cómo le gusta que lo traten hasta que lo tratan de una manera que no te hace sentir bien. Es importante comunicar o compartir con las personas que te rodean cómo le gusta y cómo no le gusta que lo traten. Esto puede ser difícil para todos a veces.

Siempre merece ser tratado con dignidad y respeto, al igual que los que lo rodean. Al igual que te gustaría que los demás te respetaran, también es importante darte cuenta de que otras personas también quieren ser respetadas de ciertas maneras. Hacer tu parte para honrar y respetar los límites de otras personas, especialmente cuando compartes una habitación o una casa con ellos, es especialmente importante. Tener reuniones regulares en casa donde todos puedan compartir sus sentimientos es una excelente manera de asegurarse de que todos estén en la misma página. Si desea hacer esto, puede pedirle a su proveedor de servicios a domicilio o al personal que lo apoye con estas reuniones.

Vamos a ver todas estas fotos, cada una tiene que ver con la privacidad, la dignidad y el respeto y vamos a sumergirnos y mirar más de cerca.

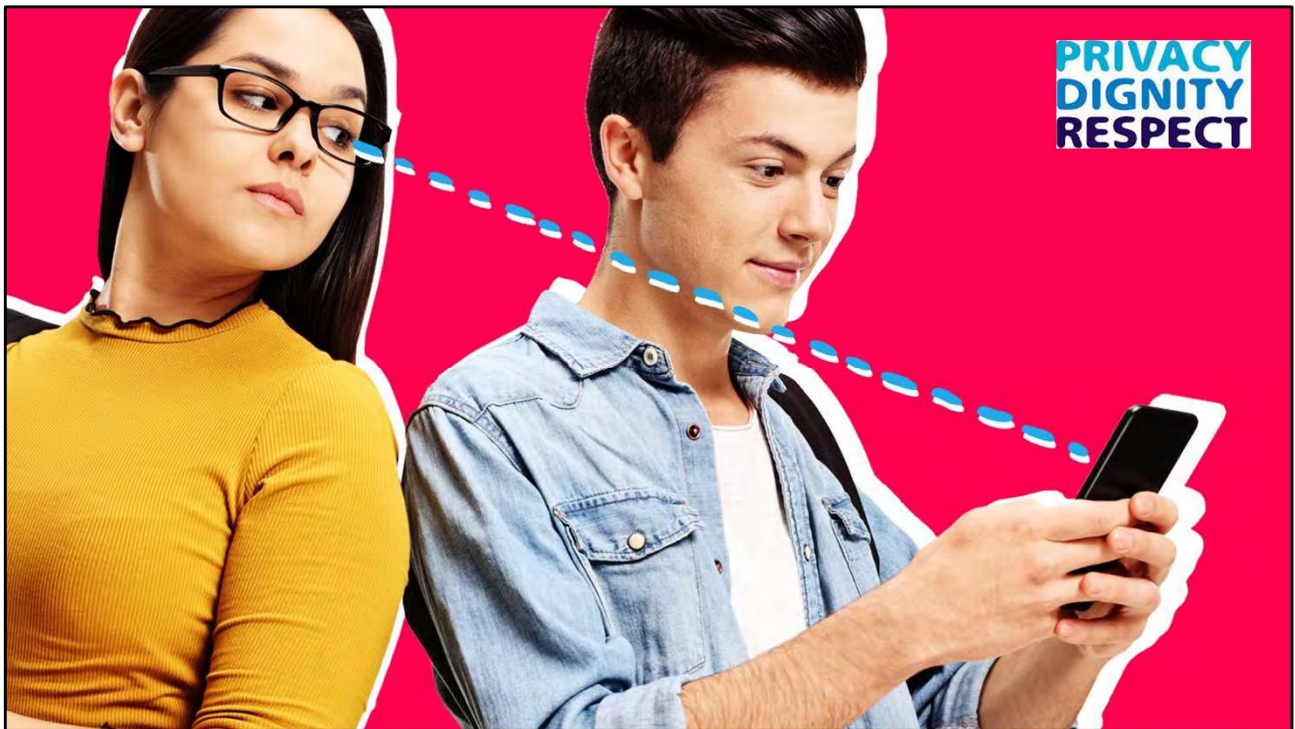
**PRIVACY  
DIGNITY  
RESPECT**



¿Qué está pasando aquí? Esta persona está apoyada en un poste. Esto me recuerda a una estación de tren o metro. Incluso podría ser capaz de ver una vía de tren allí abajo donde esta persona está parada. Veo que esta persona lleva auriculares en los oídos conectados a algún tipo de dispositivo. Tal vez un teléfono o algún otro tipo de reproductor de música. Me pregunto si están escuchando algo o a alguien a través de sus audífonos.



Aquí hay una persona con una llave. Parece que están cerrando o desbloqueando una puerta.



Vaya. ¿Qué está pasando en esta foto? Veo a una persona en su teléfono. Se ve feliz. Y entonces la persona que está a su lado se ve más seria. Están mirando directamente lo que está sucediendo en el teléfono de la otra persona. No sé si es una imagen o un texto o algo que están buscando.



Veo a dos personas en una cama, en una habitación. Ambos sonríen, se miran. Sus rostros están bastante cerca. Se ven muy relajados. Y no solo están juntos en la cama, sino que se abrazan. Están tomados de la mano, sosteniéndose alrededor de un hombro, están sosteniendo alrededor de un estómago y, de hecho, incluso sus piernas parecen estar sosteniéndose entre sí. Este realmente parece un momento para que estas dos personas estén juntas.



Bien, aquí veo a alguien, pero no puedo verlo a todos, pero puedo decir algunas cosas sobre la persona. Están sentados frente a un teclado, así que apuesto a que en realidad están mirando una computadora. Están en una silla de ruedas y veo lo que parece un cable de auriculares que baja cerca de su cara. Y están usando un mouse de computadora. También veo lo que creo que es una cama en la esquina, así que me pregunto si este es el dormitorio de esta persona.

## ¿Qué puede decir si no recibe privacidad, dignidad o respeto?

"No me siento respetado en este momento".

"Me gustaría tener un poco de espacio.

"Me gustaría tener más privacidad".

"Me gustaría pasar un rato a solas".

"No me gusta la forma en que me hablas".

"No me gusta la forma en que me tratas".

Hemos tenido todo tipo de discusiones y hemos analizado imágenes en torno a la privacidad, la dignidad y el respeto, y ahora vamos a hablar de algunas cosas que puedes decir si no estás recibiendo privacidad, dignidad o respeto.



Vamos a ver algunos miembros de RISE hablando sobre lo que significa para ellos tener opciones en sus vidas.

**Tiene  
derecho  
a...**



# **Usted tiene el derecho a...**

Tomar sus propias decisiones sobre cualquier cosa en su vida

Especialmente cómo pasa su tiempo, con quién pasas el rato y dónde quiere estar.

También tiene derecho a tomar sus propias decisiones sobre su vida. Especialmente cómo pasas su tiempo, con quién pasas el rato y dónde quieres estar en tu entorno.

# Usted tiene el derecho a...

Decide qué haces y cuándo lo haces.

Tienes derecho a decidir lo que haces y cuándo lo haces.

Al igual que hablábamos antes, cuando decíamos que tienes derecho a elegir dónde vivir. Bueno, usted tiene derecho a tomar decisiones, al igual que todos los demás, ya sea que tengan una discapacidad o no. Pero tener el derecho a elegir no significa que todo el mundo tenga todo lo que quiere todo el tiempo. Hay límites en la vida. Y también hay consecuencias. Eso significa que si eliges una cosa, hay otras cosas que pueden suceder.

Te daré un ejemplo. Podría elegir pasar todo mi tiempo viendo Netflix. ¡Así es como quiero pasar mi tiempo! Y no sé si alguna vez te has atrasado en cosas como la limpieza, las tareas domésticas, la lavandería y cosas así porque estabas haciendo otra cosa y se acumula muy rápido. Y de repente miro a mi habitación y hay 14 tazas de café apiladas en mi tocador y montones de ropa por todas partes y no sé si son ropa limpia o sucia y no puedo recordar si realmente me cepillé los dientes hoy porque acabo de ver 27 episodios de uno de mis programas favoritos, Gilmore Girls.

Aquí hay una toma y deja. Tal vez, en cambio, veo 3 episodios de Gilmore Girls y luego me tomo un descanso para ocuparme de algunas de mis otras responsabilidades, como cepillarme los dientes o llevar mi vieja taza de café al fregadero.



# ¡Háblanos de ti!

¿Qué decisiones en su vida son importantes para ti?

Hay tantas decisiones que tomar en la vida. ¡Estas decisiones pueden ser sobre cualquier cosa!

Por ejemplo: dónde vives, a dónde vas, cómo llegas allí, con quién pasas tu tiempo, qué haces durante tu tiempo libre y, como hablamos anteriormente, qué compromisos decides que son adecuados para ti.

La decisión está en el corazón de muchos de sus derechos de HCBS en las Reglas de HCBS. Veremos algunas opciones diferentes que puede tomar.



Son imágenes de personas discapacitadas que viven sus vidas. Obtuvimos estas imágenes de [affecttheverb.com](https://affecttheverb.com), como parte de un proyecto llamado "Disabled and Here". Puedes ver los nombres aquí en la diapositiva. Esos son los artistas que crearon esta obra.

Artistas:

Sherm para discapacitados y aquí

Dice Bundy para discapacitados y aquí

Campbell Royales para discapacitados y aquí

Con licencia CC by 4.0

## ¿Qué puede decir si quiere tener más opciones en su vida?

"Yo mismo estoy tomando esta decisión".

"Esta es mi elección".

"Quiero hacer esto a mi manera".

"Estoy eligiendo \_\_\_\_\_ en su lugar".

"No quiero hacer ésto. ¿Puedes ayudarme a encontrar algo nuevo?"

"Necesito tiempo para pensar en esto".

## ¿Qué más puede decir si quiere más opciones en su vida?

"Tengo derecho a cambiar de opinión".

"Esto es lo que voy a hacer".

"Lo puedo hacer".

"¿Puedes hacer una lluvia de ideas conmigo sobre \_\_\_\_?"

"Confío en esta elección".

"¿Me ayudarías a ver algunas opciones?"

**Tiene  
derecho  
a...**



# **Usted tiene el derecho a...**

Tener un contrato de arrendamiento y ser tratado como un inquilino en su propia casa.

Usted tiene los mismos derechos que todos los demás tienen cuando alquilan su casa.

Usted tiene derecho a tener un contrato de arrendamiento y ser tratado como inquilino en su propia casa. Esto significa que debe tener un pedazo de papel que hable sobre lo que necesita cuando alquila y lo que es importante para la persona propietaria de la casa.

Ser tratado como un inquilino significa que también se espera que actúes como un inquilino. Esto podría significar que te pidan que arregles algo que has roto o que te quedes callado durante ciertas horas cuando la mayoría de la gente está durmiendo. Usted tiene los mismos derechos que todos los demás tienen cuando alquilan una casa.

# **Usted tiene el derecho a...**

No ser movido de su casa sin una buena razón.

Las razones para tener que mudarse deben encontrarse en su contrato de arrendamiento o contrato.

No ser movido de su casa sin una buena razón. Las razones para tener que mudarse deben encontrarse en su contrato de arrendamiento o contrato.

# Usted tiene el derecho a...

Mudarse a un nuevo hogar o programa si su proveedor de servicios no puede cumplir con las lineamientos o requisitos de HCBS.

**Puede hablar con tu centro regional si quiere explorar esto. Tú eliges tus servicios.**

Tiene derecho a mudarse a un nuevo hogar si su proveedor de servicios no puede cumplir con las lineamientos o requisitos de HCBS.

Esto es algo muy importante que sepas. Los proveedores de servicios tienen que hacer ciertas cosas para asegurarse de que lo están apoyando en todos sus derechos de HCBS.

Su Centro Regional le informará si esto se aplica a usted. La mayoría de los hogares y programas pueden seguir todos los lineamientos que necesitan, pero algunos no pueden. Si esto sucede, usted tiene derecho a saberlo y debe obtener ayuda del centro regional para buscar otro lugar para vivir u otro programa diurno o programa de empleo. También tiene derecho a permanecer en su hogar o programa, incluso si su proveedor de servicios no está siguiendo todas las lineamientos. Esa decisión afectará a otras opciones disponibles para usted. Una vez que tengas toda la información, ¡depende de ti tomar la decisión adecuada para ti!

# **Usted tiene el derecho a...**

Vaya a todas partes de su hogar, incluido el garaje, la cocina, el patio trasero, cualquier baño compartido.

Entra en la habitación de otra persona solo cuando te diga que está bien.



# **Usted tiene el derecho a...**

Utilizar cualquier mueble (cualquier sofá, mesa, etc.) o electrodoméstico (microondas, lavavajillas, cocina, batidora, lavadora, etc.) en las zonas comunes del hogar.

Tiene derecho a utilizar cualquier mueble (cualquier sofá, mesa) o electrodoméstico (microondas, lavavajillas, estufa, licuadora, lavadora, etc.) en las áreas comunes de su hogar.

Nadie debe decirte que no puedes usar un electrodoméstico o un mueble si es para toda la casa.

# **Usted tiene el derecho a...**

Tiene derecho a que alguien le ayude a usar los artículos del hogar, si desea ayuda o no puede usarlos por su cuenta.

Es posible que haya cosas en su casa que nunca hayas usado antes o que no sepas cómo usar o que no te sientas cómodo usando, aunque quieras hacerlo. Si este es el caso, también tienes derecho a que alguien te apoye en el uso de esas cosas. Por ejemplo, si quieres hacer un batido, pero nunca has usado la licuadora antes y te preocupa que esté fuerte, tienes derecho a que alguien te apoye en el uso de esa licuadora para que puedas hacer tu batido.

# **Usted tiene el derecho a...**

Elige los muebles y la decoración para  
tu espacio.





Decorar tu dormitorio o sala puede hacerte sentir que el espacio es realmente tuyo. Decorar de una manera que tenga sentido para ti puede marcar la diferencia en cómo te sientes.

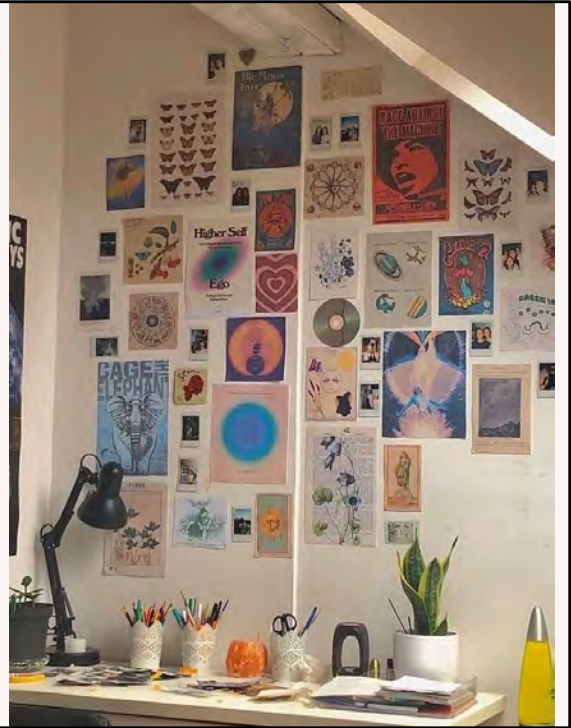
Puede decorar con cuadros, arte, lámparas e iluminación, alfombras, libros, muebles, plantas o cualquier cosa, siempre que esté permitido en su contrato de arrendamiento. Puedes decorar con diferentes colores o temas favoritos. Tal vez no quieras cambiar tu espacio en absoluto, ¡y ya te gusta cómo está! Eso también está bien. También puedes cambiar tus decoraciones en cualquier momento. Las personas cambian y también sus decoraciones.

¡Me encanta decorar! Es muy fácil para mí gastar mucho dinero muy rápido en decoraciones y muebles para mi espacio. Puedo elegir lo que me gusta y lo que siento que me representa, pero también tengo que tener en cuenta cuánto dinero tengo en el banco cuando compro cualquier cosa, incluidas las decoraciones y los muebles.

Hay tantas áreas de un hogar en las que estar. Tienes la oportunidad de mover tu cuerpo y estar en cualquiera de estos espacios. Puedes entrar en la habitación de otra persona, pero asegúrate de pedir permiso o esperar a que te invite a entrar.

Puedes usar cualquier baño de tu casa si no es un baño privado dentro de un dormitorio. ¿Te sientes cómodo usando todos los muebles de tu hogar? ¿Se siente apoyado en el uso de diferentes electrodomésticos en la cocina, el garaje, el patio trasero y el patio delantero?

## Libertad para decorar



Veo muchas fotos y obras de arte diferentes en esta pared, casi hasta la parte superior del techo.

También hay un par de lámparas, incluso una lámpara de lava, muchos materiales de arte en tazas o recipientes, en el escritorio. También veo una plantita en el escritorio y tal vez un altavoz.

## Acceso a más espacio



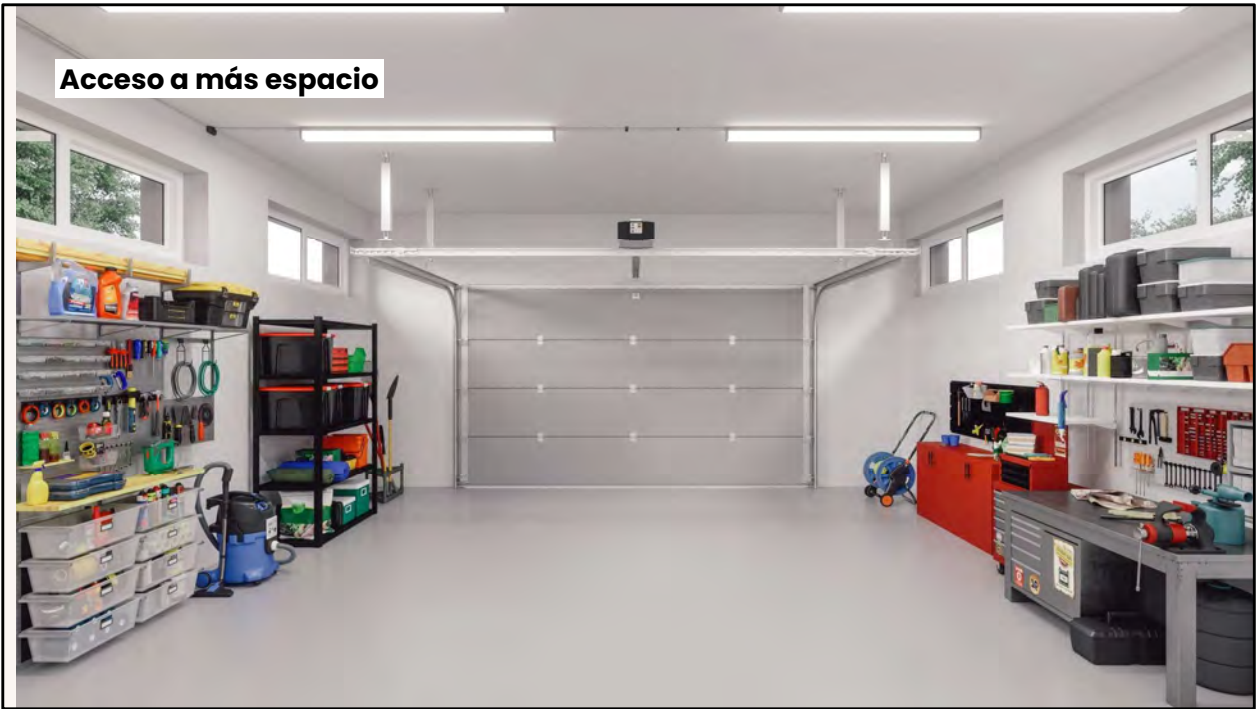
Wow, esto se ve muy bien. Me doy cuenta de que está afuera por la hierba, los árboles y el cielo, pero también parece el patio trasero de una casa. Hay una sombrilla y algunos muebles de jardín y el clima se ve muy soleado y tal vez caliente,. Parece un espacio grande, abierto y cómodo para pasar el rato cuando hace buen tiempo.

### Acceso a más espacio



Veo a una persona pasando el rato aquí en un sofá. Veo un televisor sobre la cabeza de la persona y una vela sobre la mesa. También hay una gran lámpara encendida en la esquina de la habitación, así que tal vez sea de tarde o de noche. Me doy cuenta de que también están en su computadora. Se han quitado los zapatos, tienen los pies en la mesa de café. Se ven relajados. Esto realmente no me parece un dormitorio, se parece más a una sala o un espacio común.

## Acceso a más espacio



Vaya, este es un espacio muy organizado. Creo que esto parece un garaje. Veo una gran puerta de garaje y muchas cosas que normalmente se guardan en un garaje, como herramientas y detergente para ropa, una gran aspiradora y una manguera. Sin embargo, este parece el tipo de garaje en el que me gustaría pasar el rato. Es bastante grande y abierto. Hay mucho espacio para moverse. También parece una buena escapada lejos del resto de la casa y tal vez de otras personas en la casa si vives con mucha gente.



¡Qué mucho que ver en esta imagen! Bien, primero veo una cocina aquí. Hay una licuadora y tal vez una batidora en el mostrador y veo algunos libros de cocina y tal vez algunas especias en un estante en lo alto. También hay macetas, toallas de papel, una planta. Es una especie de cocina decorada, creo.

Veo a alguien parado en el refrigerador con la puerta abierta. No parece que estén agarrando algo de inmediato. Parece más bien que están allí decididos a sacar o mirando lo que les gustaría tener.

Adentro veo salsa de chocolate y mostaza, veo vino y leche y huevos e incluso algunas cosas que no reconozco. ¡Qué interesante!

## ¿Qué puede decir si su casa no se siente como su espacio?

"Esta también es mi casa".

"Quiero pasar tiempo en el patio trasero/  
en el porche/  
en el garaje".

"Quiero que mi habitación se parezca más a mí".

"No sé cómo usar la licuadora. Me gustaría que me ayudaran a aprender".

"Puedo ir a cualquier parte de mi casa y usar cualquier cosa en mi casa".

"No me gusta el tocador de aquí, me gustaría encontrar uno que sea más de mi estilo".

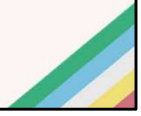
Acabamos de ver fotos de diferentes partes de las casas y de personas en sus casas haciendo diferentes cosas.

Que puede decir si su casa no se siente como SU espacio.



¿Vamos a ver por qué la comida es importante para la vida de estas personas?

**Tiene  
derecho  
a...**



# Usted tiene el derecho a...

Comer la comida que le gusta cuando  
y donde quiera.

Hablemos de otro derecho que tienes. Tienes derecho a comer la comida que te gusta cuando y donde quieras.

Nadie puede decirte cuándo se supone que debes comer, dónde se supone que debes comer o qué se supone que debes comer. ¡Tú eliges! Puedes comer los alimentos que te gustan, cuando quieres comerlos y dónde quieres comerlos.

Y tal vez tenga una alergia o sensibilidad a un determinado alimento o bebida. Sin embargo, es su elección si decides no comer algo en particular. Tienes derecho a conocerte a ti mismo y a tu cuerpo, y cómo los diferentes alimentos y bebidas afectan cómo te sientes. Si necesita ayuda para tomar decisiones que lo ayuden a sentirse bien o a mantenerse seguro y saludable, su proveedor de servicios y su personal están allí para ayudarlo.

En el pasado, hemos ido a casas donde las personas que viven allí solo pueden comer en una mesa determinada o a una hora determinada del día. O tal vez solo hay una cosa en el menú ese día, y las personas que viven allí no pueden elegir lo que quieren comer. No es así como debería ser. Puedes comer la comida que te gusta cuando y donde quieras. Si eliges comer alimentos en diferentes lugares como el sofá, una cama o un escritorio, es muy importante que te asegures de limpiar las migas y otros trozos de comida y bebida. En mi vida, en el pasado, cuando no limpiaba las migajas lo suficientemente bien, terminaba con hormigas y se convirtió en un gran problema para la casa y para las otras personas con las que vivía. . Por lo tanto, si bien tiene derecho a comer donde quiera, también es importante que se asegure de que los espacios compartidos en el hogar también sean seguros y limpios para los demás.



## Comida

Hay tantos tipos diferentes de alimentos para comer y bebidas para beber. Puedes comer alimentos como verduras y frutas. También puedes comer alimentos como pizza y comida rápida. Puedes beber café, jugo, vino o refrescos. Tienes derecho a probar nuevos alimentos y bebidas que nunca has probado antes o que no has probado en mucho tiempo. También tiene derecho a seguir comiendo los alimentos y bebiendo las bebidas que le gustan. La comida y las bebidas significan mucho para muchas personas y comer y beber lo que quieras puede marcar una gran diferencia en tu vida.

A veces, comer ciertos tipos de alimentos y beber ciertos tipos de bebidas puede hacernos sentir bien y, a veces, pueden hacernos sentir mal. Usted tiene derecho a saber por qué los alimentos pueden hacer que se sienta bien o mal. Puede haber ocasiones en las que alguien en tu vida te ayude a tomar decisiones sobre lo que comes o bebes.

A veces la gente elige comer mucha comida y a veces la gente come un poco de comida.

Hay muchas maneras de conseguir comida. Puedes hacerlo tú mismo, un miembro del personal puede hacerlo o ayudarte a hacerlo, puedes pedir comida por teléfono o Internet y recibirla en tu casa. Puedes ir a un restaurante o tienda a comprar comida. Pueden ir a los mercados de agricultores o a las casas de otras personas para preparar comida juntos.

A veces, cuando tengo el dinero extra, elijo ir a un restaurante. Pero a veces, cuando necesito ahorrar mi dinero, elijo hacer la comida en casa.

El punto principal es que puedes elegir qué alimentos y bebidas quieres y debes tener apoyo para tomar estas decisiones si deseas ese apoyo.



**Comida**

¿Qué vemos aquí? Dos personas están comiendo algo, parece que podría ser una pizza. Parece que llevan ropa cómoda, posiblemente incluso su pijama. Están sentados con las piernas cruzadas y parecen bastante cómodos, veo cobijas y almohadas por todas partes, ¿están en una cama? Esto parece que podría ser algo así como lo que a mi familia le gusta llamar un picnic de cobijas.



¿Qué está pasando en esta imagen? Esta persona parece que está a punto de comer algo, de algún tipo de caja. Tal vez sean sobras de algo que comió antes. Parece que está bastante oscuro en esa habitación, ¿tal vez es de noche? Mientras comen, parece que también están mirando qué más hay en el refrigerador, ¿podría ser que estén pensando en lo que quieren probar a continuación?

# Comida



Aquí, parece que tenemos un camión grande con algunas palabras e imágenes en el costado. Hay una gran ventana justo en el medio. Veo las palabras "tacos", "quesadilla" y "burritos". Hay fotos de todo tipo de opciones de comida. También hay una lista de comida, con precios al lado de cada una. También veo lo que parece ser una botella de salsa aquí mismo y una lata de algún tipo, ¿tal vez un refresco?



## Comida

Veo a 3 personas aquí, parecen estar en una cocina. Puedo ver una estufa y tal vez un microondas en la parte de atrás. Y definitivamente puedo ver muchos armarios. Parece que están cocinando algo, no puedo decir qué realmente, pero veo muchos ingredientes y equipos. Alguien tiene un tazón lleno de masa o algo frente a ellos, una persona tiene un molde para muffins y está cortando lo que creo que son fresas. Y luego veo otros equipos y utensilios de cocina, como tazones para mezclar y tazas medidoras. Veo un rodillo y una especie de botella llena de líquido. Me pregunto qué estarán haciendo.

# Comida



Veo mucha gente en este lugar y puedo ver muchas sillas y mesas, gente sentada junta. Hay dos personas justo en frente y se ven muy felices, como si estuvieran sonriendo o riendo y ambos están mirando algo o a alguien.

Los dos también tienen un vaso de algo, para mí, parece cerveza, y veo un tercer vaso aquí también. Están sosteniendo estas tres copas juntas, como un aplauso.

## ¿Qué puede decir si no puede comer la comida que quiere cuando quiere?

"Hoy voy a conseguir mi propia comida".

"Me gustaría comer otra cosa".

"Tengo algunos artículos que quiero en la lista de compras esta semana".

"No tengo hambre en este momento, pero conseguiré algo cuando tenga hambre".

"Es mi cuerpo y estoy eligiendo comer esto o beber esto".

"Quiero un bocadillo que sea salado/dulce/crujiente".

Tengo curiosidad por saber si alguna de las fotos que acabamos de ver le hizo sentir algo. ¿Tal vez te hicieron sentir hambriento o emocionado o tal vez te hicieron sentir que quieres probar nuevos alimentos o actividades en torno a la comida?

Si sientes que necesitas apoyo para comer y beber lo que quieres, donde quieres y como quieres, puedes usar algunas de estas afirmaciones para empezar.

**Tiene  
derecho  
a...**



# Usted tiene el derecho a...

Preguntarles a tus amigos, familiares, parejas románticas (¡o cualquier otra persona!) que vengan a su casa en cualquier momento.

Vamos a pasar a otro derecho HCBS que tienes. ¿Sabías que tienes derecho a que amigos, familiares, parejas románticas (o cualquier otra persona) vengan a tu casa en cualquier momento?

Sí, tienes derecho a hacerlo. Si quieres que tu pareja venga a pasar la noche, puedes hacerlo. Si desea que alguien venga y pase el rato en su habitación con la puerta cerrada, puede hacerlo. Si desea pasar el rato con su visitante en un espacio común de la casa, puede hacerlo. No solo puedes hacer eso, sino que tu personal debe apoyarte en esto, tu personal debe ayudarte a hacer esto y asegurarse de que te sientas seguro al hacerlo.

Si compartes el espacio vital, debes pensar en otras personas que viven en tu casa, tus compañeros de cuarto. Si tu compañero de cuarto necesita acostarse temprano porque tiene que levantarse temprano para ir a trabajar, es importante que lo respetes y tal vez encuentres un lugar para estar con tu visitante en otra habitación o incluso en otro lugar que no sea tu casa. Es importante que cuando tienes compañeros de cuarto y compartes espacio con personas sepas cuáles son los Acuerdos de la Casa para que puedas respetarlos. Siempre que respete a sus compañeros de cuarto o de casa, puede recibir cualquier visita en cualquier momento.



Visitar puede ser casual con personas que conoces muy bien. O la visita puede ser un poco más formal, donde haces muchos preparativos para que tu visita sea especial.

A algunas personas les encanta tener muchas visitas y otras prefieren tener una pequeña cantidad de visitas o ninguna visita.

Lo que te parezca correcto, es lo correcto.



## Visitantes

Veo a tres personas paradas afuera de la puerta de una casa. Se ven muy felices o emocionados. También veo que uno de ellos sostiene una plantita. ¡Y parece que están listos para entrar directamente a la casa! También puedo ver un poco de una persona parada al otro lado de la puerta. Me pregunto qué estarán haciendo o cómo se sentirán. Basándome en las otras personas, siento que ellos también podrían estar sonriendo.



## Visitantes

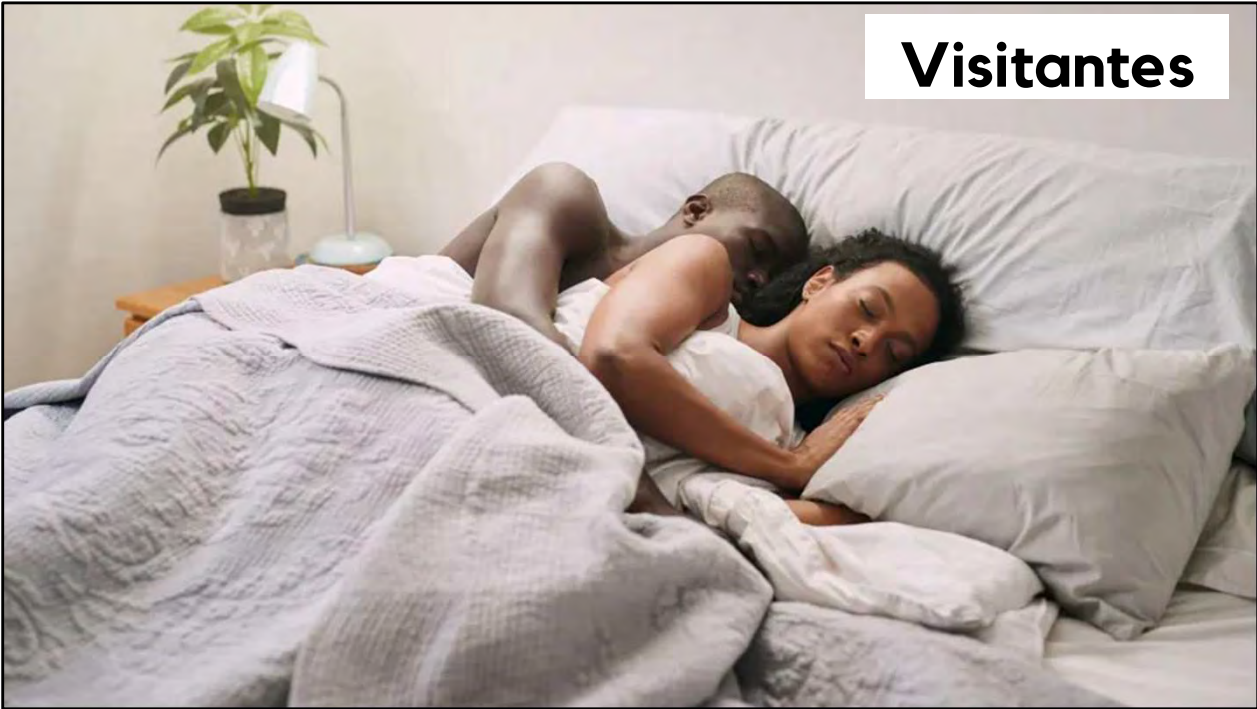
Veo a dos personas sentadas en un sofá adentro. Parece que están disfrutando de su tiempo juntos, parece que ambos se están riendo. Uno de ellos está sosteniendo a un perro y el otro también está acariciando o tocando al perro. Me pregunto cómo se conocen y de qué están hablando.

## Visitantes



¡Esta persona me parece muy cómoda! Están acostados con lo que parece ropa cómoda o tal vez incluso pijamas. Su cabeza está sobre una almohada y sus manos están debajo de su cabeza. Sin embargo, este no es un tipo de cama normal, ya lo he visto antes. Este es un colchón inflable. Comienza plano y se infla como un juguete de piscina o un globo. He descansado en uno de estos antes en la casa de mis amigos cuando no tenían una cama de invitados para que me quedara.

## Visitantes



Ok, creo que estoy mirando la habitación de alguien. Veo una mesa al lado de la cama con una lámpara y una planta encima. En la cama, veo a dos personas acostadas muy juntas debajo de las sábanas. Ambos están acostados de lado y una persona sostiene a la otra. Hay muchas almohadas y sus ojos están cerrados.

## ¿Qué puede decir si no puede recibir visitas cuando quiere?

"Quiero que venga  
-----".

"Mi visitante vendrá al  
mediodía".

"Quiero que ----  
pase la noche".

"Quiero pasar tiempo a  
solas con mi visitante".

"No me siento  
cómodo teniendo  
una visita en este  
momento".

"¿Cómo podemos hacer  
que mi visitante se  
sienta más bienvenido?"

Acabamos de revisar algunas fotos de visitantes o lo que sucede cuando alguien puede tener un visitante. ¿Te ha recordado de algo? ¿Qué puedes decir si no estás satisfecho con las visitas en tu hogar?

# ¿Qué puedes hacer?



Hemos cubierto muchos derechos diferentes que realmente pueden afectar su vida. Entonces, ¿qué vas a hacer con toda esta información? Puede usar esas frases y palabras que le mostramos para hablar con su personal, coordinador de servicios del centro regional/administrador de casos/trabajador social, o tal vez hablar con un familiar o un amigo. Pero, ¿qué más puedes hacer? Es posible que sus proveedores de servicios deban hacer cambios para asegurarse de que están haciendo todo lo posible para ayudarlo a tener estos derechos. Es posible que necesiten hacer algunos cambios grandes o pequeños o ningún cambio en absoluto. El centro regional también tiene la responsabilidad de apoyarlo en estos derechos.

¿Y Usted? ¿Qué papel tiene usted en estos nuevos derechos?

# ¿Qué puedes hacer?

Dedique tiempo a pensar en lo que es importante para USTED acerca de estos derechos.

¡Ahora es el momento de pensar en lo que es importante para usted acerca de todos estos derechos!

# ¿Por dónde empezar?

¿Por dónde empezar?

Para algunos de ustedes, esta podría ser la primera vez que piensan en cuánta oportunidad, elección e independencia tienen realmente. Puede ser emocionante o estresante.

Puede ser difícil imaginar cómo sería tu vida si tuvieras todos estos derechos. O tal vez tengas muy claro cómo quieres que sea tu vida.

# ¿Por dónde empezar?

¿Cuáles son tus deseos, tus sueños, tus metas en las que siempre has pensado, pero que no creías posible?

Creemos que un buen punto de partida es responder a esta pregunta: ¿Cuáles son tus deseos, tus sueños, tus metas en las que siempre has pensado, pero que no creías que fueran posibles?

Queremos escuchar su respuesta ahora mismo. ¡Lo que sea que quieras compartir con nosotros, nos encantaría saberlo! Si lo desea, tómese un momento para compartir una respuesta con nosotros en el chat the preguntas y respuestas.

Ya sea que alguien tenga una discapacidad o no, siempre hay cosas que hacen que nuestros sueños se hagan realidad o alcanzar nuestras metas sea difícil. A veces es el dinero y los recursos, o la familia o nuestro personal o a lo que estamos acostumbrados lo que puede dificultar que nuestros sueños se hagan realidad. Tómate el tiempo para pensar en esta pregunta: ¿Cuáles son tus deseos, tus sueños, tus metas en las que siempre has pensado, pero que no creías que fueran posibles? Deja a un lado todo lo que te hace pensar que esto no es posible mientras piensas en esto.

# ¿Qué sigue?



# Aboga por ti mismo

Comunica lo que quiere a las personas que te rodean.



Esta es una forma en la que puedes abogar por ti mismo: sé un defensor de ti mismo comunicando lo que quieres a las personas que te rodean.

No tienes que usar palabras, puedes usar videos, puedes usar revistas, puedes hacer gestos o usar el lenguaje corporal. Hay muchas maneras de hacer que las personas en tu mundo sepan sobre tus sueños y lo que es importante para ti.

Está bien hacerle saber a alguien que no estás contento con algo. Hay maneras en las que podemos hacer esto, tal vez haya oído hablar de un procedimiento de quejas. Aquí es donde puedes compartir tus sentimientos. Está bien quejarse si hay algo que no te gusta.




Escuchemos a algunos miembros de RISE sobre lo que significa para ellos abogar por sí mismos.

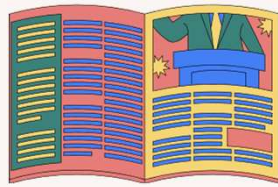
Usted puede  
abogar por  
cualquier cosa  
de lo que  
hablamos hoy.



Incluso si es difícil hablar de algo, haz tu mejor esfuerzo para expresar su punto de vista, de cualquier manera que puedas.



Puede usar revistas,  
libros, internet, videos.



**Si alguien no lo  
escucha, díselo a  
otra persona.**



## Si necesita más ayuda, aquí hay algunos recursos a los que puede comunicarse:

### **DDS:**

Correo electrónico: [HCBSregs@dds.ca.gov](mailto:HCBSregs@dds.ca.gov)

### **Oficina del Defensor del Pueblo:**

Correo electrónico: [Ombudsperson@dds.ca.gov](mailto:Ombudsperson@dds.ca.gov)

Phone: [877-658-9731](tel:877-658-9731)

### **Información de Abogacía:**

[www.dds.ca.gov/consumers/advocacy-information/](http://www.dds.ca.gov/consumers/advocacy-information/)



En esta diapositiva hay algunas agencias diferentes con las que puede comunicarse.

El primero es el Departamento de Servicios de Desarrollo, (también conocido como DDS) Este correo electrónico es de las regulaciones de HCBS. Puede enviar un correo electrónico a [HCBSregs@dds.ca.gov](mailto:HCBSregs@dds.ca.gov) para comunicarse con alguien en DDS que trabaje con estas reglas de HCBS. Si tiene preguntas sobre cómo funcionan estos derechos y cómo los proveedores de servicios deberían trabajar con usted y para usted, este es un lugar donde puede hacer esas preguntas.

La siguiente agencia a la que puede comunicarse es la Oficina del Defensor del Pueblo. Las personas que trabajan en esta oficina dan información a las personas que reciben servicios del centro regional y a sus familiares. También ayudan a resolver los desacuerdos y las quejas y pueden hacerle recomendaciones. Para comunicarse con alguien allí, puede enviar un correo electrónico o llamar al número que aparece en esta diapositiva.

El último enlace aquí en esta diapositiva es un sitio web de DDS con mucha información de buena defensa. En este sitio web encontrará información de diferentes grupos de defensa como People First of California, Disability Rights California y el Consejo Estatal de Discapacidades del Desarrollo. Todos estos grupos están aquí para apoyarte en la defensa de tus derechos.



# **¿Preguntas, respuestas, comentarios?**

¡Nos encantaría saber de ti!



# Gracias ¡Por acompañarnos hoy!

Gracias también a **Disabled and Here** por muchas de las fotografías utilizadas en esta presentación.

[affecttheverb.com/](http://affecttheverb.com/)

¡Gracias por unirte es hoy!

Queremos asegurarnos de dar crédito a Disabled and Here por su contenido creativo. Sin costo alguno, utilizamos imágenes de archivo de su sitio web a lo largo de esta presentación. Utilizamos tanto imágenes de personas como ilustraciones y obras de arte. Cuando se utilizaba la obra de arte, el artista aparecía acreditado tanto en la imagen como en el texto alternativo. Las imágenes y las ilustraciones están licenciadas bajo CC by 4.0.