

---

**El programa de Apoyo está basado en la identificación de problemas y en buscar soluciones.**

**Aprenda las reglas del juego; el conocimiento es poder:**

- Conozca sus derechos y responsabilidades así como la legislación pertinente.
- Conozca las políticas del sistema y los procedimientos de todos los sistemas con los que trabaja.
- Si tiene dudas acerca de los servicios que pueden facilitársele a su hijo/a, póngase en contacto con una organización que ofrezca apoyo personal para personas con discapacidades.
- Puede ser beneficioso hablar con, y aprender de, otras personas con las que comparte experiencias comunes. En Twin Cities existe un gran número de grupos de trabajo colectivo y de apoyo.
- Piense y céntrese en por qué quiere lo que quiere para su hijo/a.

**Planifique y prepare; las personas con mejor preparación toman mejores decisiones:**

- Identifique las necesidades y fortalezas de su hijo/a, y cuál es la mejor manera de apoyarlo/la.
- Antes de participar en reuniones, siéntase y tome notas sobre sus objetivos y sobre cualquier idea que tenga o sugerencia que desee hacer.
- Puede ser beneficioso permitir que le acompañe otra persona a la reunión para que tome notas por usted, que le ayude a mantenerse centrado en el debate y/o que le proporcione el apoyo que pueda necesitar.

**Conserve las notas:**

- Use una carpeta donde podrá incluir evaluaciones, informes médicos, educativos, de servicios y financieros, así como la correspondencia relativa a estos.
- Tome notas durante todas las reuniones y conversaciones telefónicas, y asígneles fechas, horas y nombres completos.
- Póngalo todo por escrito, y conserve un historial de todas las notas.
- Sea pro-activo en su programa de apoyo: tenga disponibles copias de los documentos que quiere que otras personas lean.

**Pregunte y preste atención a las respuestas:**

- Tome notas de las respuestas recibidas en relación a sus preguntas y preocupaciones.
- Si no entiende algo por completo, pida que se lo clarifiquen.
- Recuerde que deberá expresarse con claridad y cubrir todos los puntos que desee cubrir: especifique sus necesidades y sus expectativas.
- Céntrese en cómo dice las cosas: use frases usando el término “Yo” y evite utilizar términos como “pero”, “nunca” y “siempre”.
- Escuche las respuestas y recuerde que el hecho de no recibir la respuesta que usted deseaba no significa que no haya recibido una respuesta.

**Identifique problemas y proponga soluciones:**

- Céntrese en los puntos fuertes, las preocupaciones y las prioridades.
- Se deberán debatir y acordar los servicios facilitados.

**Para obtener más información o recibir servicios de apoyo, póngase en contacto con Arc Greater Twin Cities llamando al número 952-920-0855, o visite [www.arcgreatertwincities.org](http://www.arcgreatertwincities.org).**

- Puede ser que no le sea posible alcanzar soluciones ideales, así que decida de antemano unas metas mínimas que le supongan un avance que le permita vivir mejor.
- Recuerde que todos los planes deberán estar basados en las necesidades de su hijo.
- Si no está de acuerdo con algún punto, dígalo con la máxima claridad posible y explique los motivos de su desacuerdo y cómo cambiarlo.
- Si se le pide que firme algún documento en una reunión, tómese el tiempo necesario para leerlo atentamente antes de firmar.
- No tiene la obligación de firmar ningún documento durante una reunión; tiene derecho a llevarse los documentos a casa para revisarlos.
- No firme ningún formulario en blanco o que haya sido sólo cumplimentado parcialmente, y asegúrese de que entiende y está de acuerdo con la totalidad del plan.
- Si el plan no está lo suficientemente claro o si está en desacuerdo con cualquiera de sus partes, asegúrese de rechazar el plan por escrito para evitar que el plan pueda implementarse sin su consentimiento.
- Podrá solicitar reuniones adicionales para resolver cualquier problema que pueda surgir.

**Para obtener más información o recibir servicios de apoyo, póngase en contacto con Arc Greater Twin Cities llamando al número 952-920-0855, o visite [www.arcgreatertwincities.org](http://www.arcgreatertwincities.org).**

*Este documento no representa ningún asesoramiento legal y no deberá entenderse como tal. Por este motivo, cualquier información aquí detallada no reemplazará el asesoramiento legal que pueda ofrecerle un abogado. Para ponerse en contacto con el Minnesota Disability Law Center deberá llamar al teléfono (612) 334-5970.*