

La guía de autodefensa

para los servicios para personas
con discapacidades intelectuales
y del desarrollo (I/DD)

¿Tiene preguntas sobre sus servicios de
discapacidades intelectuales y del desarrollo
(Intellectual and Developmental Disabilities, I/DD)?
¡Estamos aquí para ayudarlo a que sea usted quien
esté a cargo!

**Esta guía lo ayudará a comprender lo
siguiente:**



¿Qué son los servicios de I/DD?



¿Cómo funcionan los servicios de I/DD?



¿Cómo puede prepararse para utilizar los servicios
de I/DD?



Preguntas que debe hacerse al crear su plan

“Es importante que conozca
los servicios disponibles y
sienta confianza al utilizarlos”.

- Liderazgo del Programa para
Discapacidades Intelectuales
y del Desarrollo (ODDS)

Índice

¿Qué puede esperar?



- | | | |
|-----------|---|--------------|
| 01 | Abogar por su vida plena
¿Qué significa ser autodefensor? | 1-5 |
| 02 | Introducción a los servicios de I/DD
¿Qué pueden hacer por usted los servicios de I/DD? | 6-11 |
| 03 | Evaluaciones de necesidades de Oregon (ONA)
¿Cómo puede prepararse para su ONA? | 12-16 |
| 04 | Reuniones para el Plan de apoyo individual (ISP)
¿Cómo puede conseguir la vida que quiere? | 17-21 |
| 05 | Autodefensa en los servicios de I/DD
¿Qué ocurre si el apoyo que recibe no satisface sus necesidades? | 22-26 |

01

Abogar por su vida plena



¿Qué significa abogar por mí mismo?

Toda persona merece ser tratada con dignidad y respeto. Un buen autodefensor se conoce a sí mismo y puede comunicar cuáles son sus necesidades.

Defender sus necesidades puede ayudarlo a sentir más confianza y conseguir la independencia que quiere.



¿Cómo abogo por mí mismo?

La mejor manera de aprender a abogar por uno mismo es conocerse a sí mismo y sus necesidades. Identifique los recursos de su vida que le brindan apoyo.



¿Qué recursos tengo en mi vida?



Fortalezas y experiencias personales

Sus fortalezas pueden incluir lo siguiente: sus habilidades, su conocimiento, o las experiencias de vida; cosas en las que es bueno y cualidades que otras personas agradecen de usted.

Relaciones de apoyo

Es importante saber quiénes lo apoyan en su vida.

Pueden ser sus amigos, otros autodefensores y familiares.



Apoyos basados en la elegibilidad

Son servicios que tiene a su disposición por su edad, ingresos o discapacidad, como por ejemplo:

- Utilizar SNAP (Programa Asistencial de Nutrición Suplementaria) para comprar alimentos
- Servicios del Programa para Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo (ODDS)

Comunidades a las que pertenece

Una comunidad puede ser un lugar que visita con frecuencia, como el complejo de su apartamento, el colegio o un lugar de culto.

También puede ser un grupo, como la comunidad LGBTQIA+, su gimnasio o su clase de arte.



Tecnología útil

Hay muchos tipos diferentes de tecnologías. Es posible que tenga un teléfono inteligente o una tableta con aplicaciones que lo ayuden a comunicarse o lo asistan con su discapacidad.

También puede tener dispositivos de adaptación que lo ayuden, como un dispositivo para picar alimentos.



Hoja de ejercicios:

¿Qué recursos puedo utilizar en mi vida para abogar por mí mismo?

Cuando se conoce a sí mismo y los recursos que tiene en su vida, puede defender sus derechos y necesidades.

¡Determine los recursos que tiene en su vida a continuación!

Fortalezas personales

¿En qué es bueno?

Relaciones de apoyo

¿Quién le ayuda y anima en su vida?

Apoyos basados en la elegibilidad

¿Qué apoyos basados en la elegibilidad tiene o quiere?

Comunidades a las que pertenece

¿De qué comunidades forma parte o quiere formar parte?



Tecnología útil

¿Qué tecnologías lo ayudan? ¿A quién puede preguntar sobre las distintas tecnologías?





Recursos adicionales

Esperamos que esta sección Abogar por su vida plena lo ayude cuando hable con su equipo de planificación. Visite los siguientes recursos para obtener más información.



Autodefensa de Oregon Recursos estatales de la Coalición

[https://www.askosac.org/
statewide-resources/](https://www.askosac.org/statewide-resources/)



Disability Rights Oregon

<https://www.droregon.org/>



Consejo de Oregon sobre Discapacidades del Desarrollo

<https://www.ocdd.org/>



¿Cómo ser su propio autodefensor?

[https://youtu.be/QWDR1etpYIw?
si=57h8xmlWF4G-GR-C](https://youtu.be/QWDR1etpYIw?si=57h8xmlWF4G-GR-C)

Escanee el código QR para visitar nuestro sitio web y mirar el video de esta sección.

[https://www.oregon.gov/odhs/idd/
Pages/self-advocates.aspx](https://www.oregon.gov/odhs/idd/Pages/self-advocates.aspx)



Recuerde, esta es su vida...

Usted elige su camino.

Introducción a los servicios de I/DD 02

¿Qué son los Servicios para personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo (I/DD)?

El Programa para Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo (Office of Developmental Disabilities Services, ODDS) de Oregon presta servicios para ayudar a las personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo (I/DD) y a sus familias a vivir como deseen en sus comunidades.

Las entidades de manejo de casos ayudan a las personas a acceder a los servicios de I/DD.

Usted puede elegir quién le prestará los servicios de manejo de casos, lo que incluye:



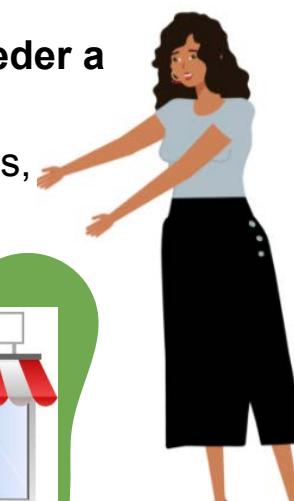
un coordinador de servicios en un Programa de Discapacidades de Desarrollo de la Comunidad (Community Developmental Disabilities Program, CDDP);



un agente personal en una Agencia de servicios de apoyo;



Servicios intensivos para niños en el hogar y Servicios residenciales para menores





¿Cómo funcionan los servicios de I/DD?

Puede tener una conversación con su coordinador de servicios o agente personal para hablar de los servicios que le ayudan a vivir en casa y acceder a su comunidad.

Estos son algunos de los servicios para los que puede ser elegible en función de sus necesidades de apoyo:



Cuidado de asistencia

Personas de apoyo profesionales, capacitadas para ayudar a las personas con las cosas que hacen a diario, como por ejemplo:

- bañarse
- vestirse
- preparar comidas
- gestionar dinero
- realizar comunicaciones



Servicios de empleo

Apoyar a las personas a:

- explorar trabajos
- encontrar un trabajo
- y mantener un trabajo



Modificaciones del hogar y dispositivos de ayuda

Los dispositivos de ayuda, la tecnología y las modificaciones del hogar ayudan a las personas a mantenerse independientes, sanas y seguras, como por ejemplo:

- alarmas y recordatorios
- utensilios de cocina adaptables
- rampas para sillas de ruedas
- barras de sujeción en el baño



Transporte

Ayudar a las personas a desplazarse en su comunidad, como conseguir un pase de autobús para desplazarse por la ciudad.



Otros Servicios

Esto incluye cosas como las siguientes:

- servicios de enfermería para personas con determinadas afecciones médicas
- apoyos de comportamiento
- suministros médicos



¿Cómo puede prepararse para utilizar los servicios de I/DD?

Tener una visión de futuro puede ayudarlo a mantenerse y alcanzar sus objetivos.

Mi visión

Camino hacia la visión

¿Qué es lo que quiere?



¿Qué es lo que no quiere?

Recuerde, este es su plan...

Nada sobre mí, sin mí



Hoja de ejercicios:

Haga que su plan gire en torno
a usted

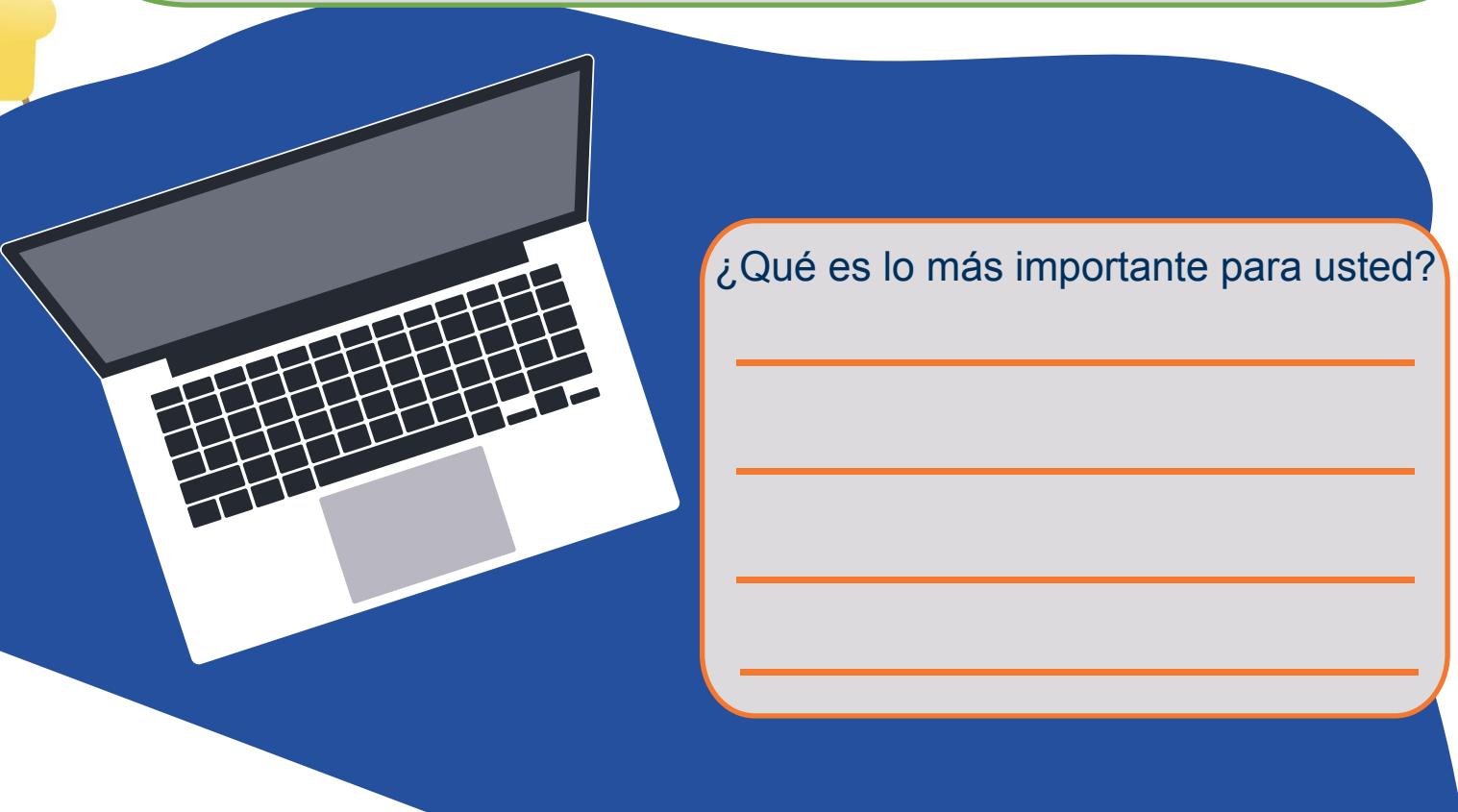
Preguntas para reflexionar a la hora de planificar la vida que quiere:

¿Qué es lo que quiere en su vida?

¿Qué es lo que no quiere
en su vida?



¿Qué le gusta y respeta la gente de usted?



¿Qué es lo más importante para usted?

¿Cuál es la mejor manera de que los demás lo ayuden y lo animen?

Recursos adicionales

Esperamos que esta sección de introducción lo ayude cuando hable con su equipo de planificación. Visite los siguientes recursos para obtener más información sobre los servicios de I/DD.



Employment First

<https://www.oregon.gov/odhs/employment-first/Pages/individuals.aspx>



Lista de CDDP y servicios de traslados

<https://www.oregon.gov/odhs/idd/Pages/cddp.aspx>
<https://www.oregon.gov/odhs/idd/Pages/brokerage.aspx>



Toma de decisiones con apoyo para las personas

<https://thearcoregon.org/wp-content/uploads/2019/10/Its-Your-Decision-v5.pdf>

Escanee el código QR para visitar nuestro sitio web y mirar el video de esta sección.

<https://www.oregon.gov/odhs/idd/Pages/self-advocates.aspx>



Recuerde, esta es su vida...

Debe satisfacer sus necesidades



Evaluaciones de necesidades de Oregon (ONA)

03



¿Qué es la Evaluación de necesidades de Oregon (Oregon Needs Assessment, ONA)?

El ODDS utiliza la Evaluación de necesidades de Oregon (ONA) para averiguar qué ayuda necesita para las cosas que hace todos los días.



¿Cuándo hago una ONA?

- Normalmente una vez al año.
- Su coordinador de servicios o agente personal le informará si necesita hacer más de una ONA en un año.



¿Quién hace mi ONA?

- Un evaluador de ONA.
- Su coordinador de servicios o agente personal.



¿Qué preguntas hay en la ONA?

La ONA le pregunta sobre las diferentes partes de su vida:



- Cómo le gusta comunicarse.
- Cosas que hace todos los días.
- Cosas que hace para cuidar de su casa y el dinero.
- Sus apoyos de comportamiento.
- Su seguridad y sus necesidades médicas.



¿Cómo funciona el proceso de Evaluación de necesidades de Oregon (ONA)?

Durante su ONA

- El evaluador de la ONA le hará preguntas y tomará notas.
- Puede invitar a las personas que lo conocen mejor para que lo apoyen.
- Puede pedir descansos.



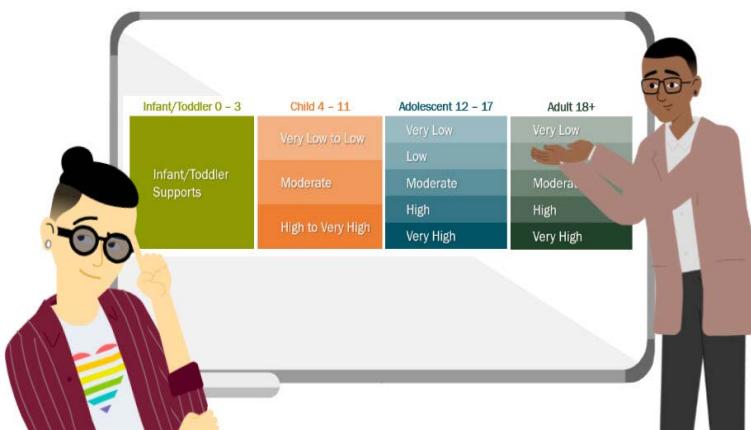
Antes de su ONA

El evaluador de la ONA obtendrá más información sobre usted para prepararse para hacerle preguntas en la ONA.



Después de su ONA

- Los resultados de su ONA lo colocarán en un grupo de servicio.
- El grupo de servicios le indica cuántas horas de atención puede necesitar cada mes y cuánto cobrará alguien por apoyarlo para diferentes servicios.



Si tiene preguntas sobre su ONA, su coordinador de servicios o su agente personal pueden responderlas.

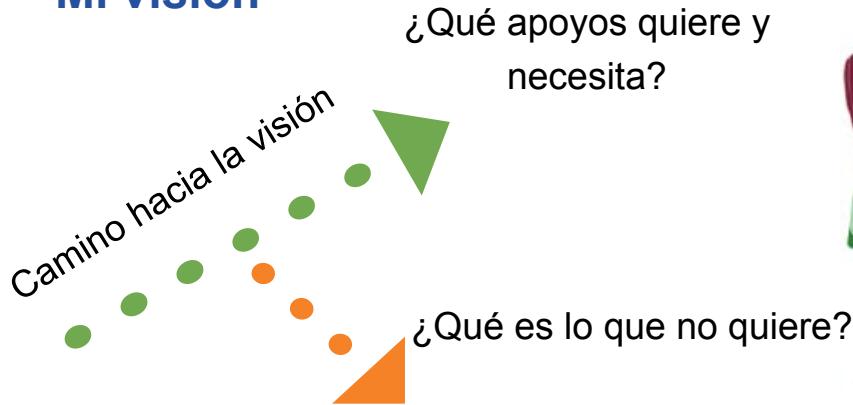


¿Cómo puede estar preparado para su ONA?

Hablar de sus necesidades de apoyo puede ser difícil. Es posible que no conozca bien al evaluador.

¿Hay algo o alguien que haría que estas conversaciones fuesen más cómodas?

Mi visión



Recuerde, se trata de usted...

Se deben respetar sus preferencias.



Hoja de ejercicios: Haga que su plan gire en torno a usted

¿Cuándo es su próxima Evaluación de necesidades de Oregon?

¿Quiere reunirse con el evaluador de la ONA solo o acompañado? ¿Quién quiere que esté presente?

¿Dónde sería más cómodo hacer su ONA?



Hoja de ejercicios: Haga que su plan gire en torno a usted

¿Quiere responder las preguntas en la ONA usted mismo? ¿O quiere que alguien en quien confía responda por usted?

¿Hay temas que no quiere debatir? Si es así, ¿quién quiere que lo defienda?



¿Desea que el evaluador de la ONA sepa algo sobre usted?

Pensando en sus necesidades de apoyo:

¿Necesita el apoyo de más de una persona?

¿Necesita apoyo durante la noche?

Recursos adicionales

Esperamos que esta sección de ONA lo ayude cuando hable con su equipo de planificación. Visite los siguientes recursos para obtener más información sobre la Evaluación de necesidades de Oregon.



Gráfico de horas de servicio por grupos

<https://www.oregon.gov/odhs/compass/Documents/service-group-hours-table-color-en.pdf>



Evaluación de necesidades de Oregon (sitio web de ODDS)

<https://www.oregon.gov/odhs/compass/Pages/ona.aspx>

Escanee el código QR para visitar nuestro sitio web y mirar el video de esta sección.



<https://www.oregon.gov/odhs/idd/Pages/self-advocates.aspx>

Recuerde, este es su plan...

Usted elige su camino.



Lista de verificación Conozca sus derechos

- Usted puede decidir a quién quiere o no en su ONA.
- Puede pedir descansos durante la reunión o pedir que la ONA finalice en una reunión posterior.
- Si no está de acuerdo con los resultados de su ONA, puede hablar con su coordinador de servicios o agente personal.
- Puede pedir leer una copia de su ONA.
- Si sus necesidades aún no están satisfechas, puede solicitar una excepción.

Planes de apoyo individuales (ISP)

04



¿Qué es un Plan de apoyo individual (Individual Support Plan, ISP)?

Un Plan de apoyo individual se llama “ISP” o “el plan”. El ISP es una parte importante de la defensa de los servicios y apoyos que quiere.

Un ISP ayuda a cada persona a planificar cómo quiere vivir una vida plena. El ISP de cada persona es diferente porque cada persona es única.



¡Todo su ISP debe girar en torno a usted!

Contiene información sobre su idea de una vida plena, por ejemplo:



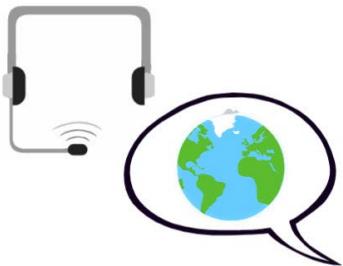
qué y quién es lo más importante para usted;



sus actividades y comunidades;



su cultura o religión;



su comunicación y necesidades lingüísticas;



los objetivos que quiere alcanzar;



qué apoyos quiere y necesita para alcanzar sus objetivos;



¿Cómo funciona el proceso de ISP?

- Durante la reunión del ISP, se reunirá con su coordinador de servicios o agente personal y las personas que mejor lo conocen para hablar de sus objetivos.
- También decidirá qué servicios quiere y necesita para alcanzar esos objetivos.



Cada año, creará un nuevo ISP que deberá:



continuar con las cosas que van bien



cambiar lo que no está funcionando



apoyarlo para que pruebe cosas nuevas

- Es posible que tenga necesidades a corto plazo o grandes sueños para su futuro.
- ¡El ISP es su plan! El ISP puede ayudarlo a planificar sus objetivos a corto o largo plazo.





¿Cómo puede estar preparado para su reunión de ISP?

- Piense en sus objetivos y en qué tipo de ayuda necesita para alcanzarlos.
- Invite a amigos, familiares y personas de apoyo a su ISP.

Mi visión



¿Qué es lo que quiere?

¿Qué es lo que no quiere?



Recuerde, este es su plan...

Usted decide quién se puede involucrar.



Hoja de ejercicios:

**Haga que su plan gire en torno
a usted**

¿Cuándo y dónde le gustaría que
se realizara la reunión del ISP?

¿Quién quiere que esté en la
reunión de su ISP?

¿Qué servicios necesita para ayudarlo a alcanzar su vida plena?



Hoja de ejercicios: Haga que su plan gire en torno a usted

¿Hay algo que haría que estas conversaciones fuesen más cómodas para usted?

¿Cómo puede su equipo ayudarle a tomar decisiones?



¿Cuáles son sus objetivos para este año?

¿Hay cosas de las que no quiere hablar?

Si es así, ¿quién le gustaría que lo defienda?

Recursos adicionales

Esperamos que esta sección de ISP lo ayude cuando hable con su equipo de planificación. Visite los siguientes recursos para obtener más información sobre el ISP.



Página web de ODDS con más información sobre el ISP

<https://www.oregon.gov/odhs/compass/Pages/isp.aspx>



Encuesta del ISP para compartir sus ideas sobre mejorar los ISP

<https://www.surveymonkey.com/r/HLFXHLH>



¿Qué hay en su plan?

<https://oregonisp.org/module/mod1/>



Proyecto de rediseño del ISP de Oregon

<https://www.oregon.gov/odhs/compass/Documents/isp-redesign-infographic-en.pdf>

Escanee el código QR para visitar nuestro sitio web y mirar el video de esta sección.



<https://www.oregon.gov/odhs/idd/Pages/self-advocates.aspx>

Recuerde, este es su plan...

Usted elige su camino.



Lista de verificación Conozca sus derechos

- Siempre se debe respetar su opinión y sus decisiones.
- Puede defender su derecho a participar en la planificación de servicios que satisfacen sus necesidades.
- Puede elegir cuándo y dónde tienen lugar las conversaciones sobre su ISP.
- Puede elegir cómo se tomarán las decisiones.

Sus derechos y desacuerdos en los servicios de I/DD



¿Qué puedo hacer si no estoy de acuerdo con lo que hay en mi plan o en la ONA?

Toda persona merece ser tratada con dignidad y respeto. Conocer sus derechos y hablar claro es una forma de defenderse.



¿Qué puedo esperar de mis servicios de I/DD?

Sus servicios de I/DD deben satisfacer sus necesidades y ayudarlo a alcanzar sus objetivos. Siempre debe recibir apoyo para que:

se respete su opinión y decisiones.



Elija quién:

- está en su vida
- le brinda cuidados
- lo apoya para la toma de decisiones



Cree un Plan de apoyo individual (ISP) centrado en su idea de una vida plena.



¿Cuáles son sus derechos si no está de acuerdo con sus servicios de I/DD?



Hable con su coordinador de servicios o agente personal si no está de acuerdo con los resultados de su ONA, las opciones de servicio, o si tiene otras preocupaciones.

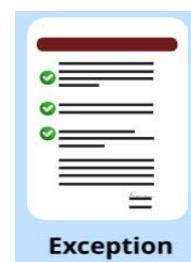
Usted tiene derecho a:



Cambiar su Plan de apoyo individual (ISP)



Solicitar más servicios a través de una excepción



Pedir una nueva Evaluación de necesidades de Oregon (ONA)



Recibir un aviso con antelación si sus servicios se reducirán, pausarán o finalizarán



Presentar una queja y obtener ayuda para resolverla



Pedir una audiencia con un juez

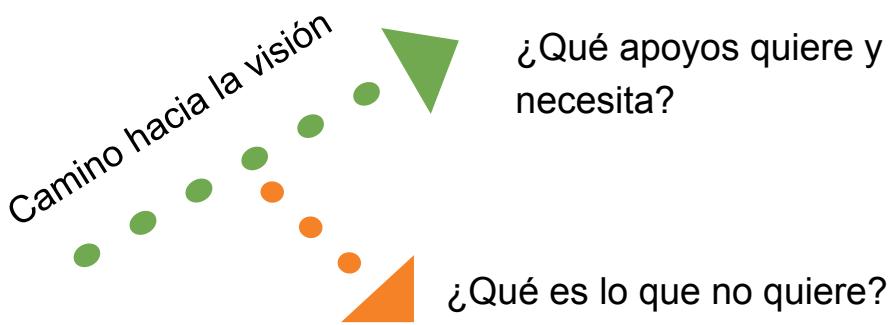


¿Cómo puede estar preparado para defenderse en los servicios de I/DD?

- Hable con su coordinador de servicios y agente personal. Están aquí para ayudarlo a defender sus necesidades.
- También puede pedirle a personas en las que confíe que lo ayuden cuando usted se defiende.



Mi visión



Recuerde, ¡tiene derechos!

Puede defenderse usted mismo.



Hoja de ejercicios: Haga que su plan gire en torno a usted

¿Cuáles son sus necesidades?
¿Sus necesidades están satisfechas?

¿Qué quiere hacer si sus necesidades no se satisfacen?



Hoja de ejercicios: Haga que su plan gire en torno a usted

¿Qué servicios y apoyos podrían ayudarlo a satisfacer sus necesidades?

¿Con quién se siente cómodo para hablar sobre sus necesidades?



¿Necesita una excepción?
¿Qué necesidades no están satisfechas?

¿En quién confía para apoyarlo con las excepciones o con el proceso de queja?

Recursos adicionales

Esperamos que esta sección lo ayude a abogar por satisfacer sus necesidades.

Visite los siguientes recursos para obtener más información.



Página web de ODDS con más información sobre excepciones

<https://www.oregon.gov/odhs/idd/Pages/exceptions.aspx>



Quejas sobre los servicios de I/DD

<https://www.oregon.gov/odhs/idd/Pages/complaints.aspx>



Lista de verificación Conozca sus derechos

<https://sharedsystems.dhsowa.state.or.us/DHSForms/Served/de-642931.pdf>



Audiencias administrativas para servicios de I/DD

<https://www.oregon.gov/odhs/idd/Pages/hearings.aspx>

Escanee el código QR para visitar nuestro sitio web y mirar el video de esta sección.



<https://www.oregon.gov/odhs/idd/Pages/self-advocates.aspx>

Recuerde, este es su plan...

Usted elige su camino.



**Lista de verificación
Conozca sus derechos**

- Siempre se debe respetar su opinión y sus decisiones.
- Puede defender su derecho a participar en la planificación de servicios que satisfacen sus necesidades.





¿Existen formas en que esto podría ser más útil?

ODDS brinda ayuda gratuita para que todas las personas puedan aprovechar nuestros servicios.

Esta ayuda gratuita incluye, entre otros, los siguientes servicios:

- Intérpretes de lenguaje de señas e idiomas
- Materiales escritos en otros idiomas
- Materiales en braille o impresos en letra grande
- Audio y otros formatos

Comuníquese con nosotros enviando un correo electrónico a:

ODDS.Questions@odhs.oregon.gov

o llame al 503-945-5811. Aceptamos llamadas por servicio de retransmisión.

¿Tiene preguntas sobre sus servicios?

Hable con su coordinador de servicios o agente personal. Están aquí para apoyarlo.



 Programa para Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo

 www.oregon.gov/odhs/idd/

 503-945-5811

