



Louise Phipps Senft y su hijo Archer Fotos: Maggie Seybold

“Usted sabe que necesita. Consígalo”

Mucho antes de que el hijo de Louise Phipps Senft, Archer, tuviera una lesión medular debido a un accidente de natación en 2015, ella había construido una exitosa carrera y empresa ayudando a personas a mediar resoluciones amistosas a los conflictos. Ahora, además de su papel como directora en Baltimore Mediation, ella ha adaptado sus habilidades y experiencias para ayudar a su hijo y a otros a encontrar su voz para defender sus necesidades.

“Creo que el mejor consejo que puedo dar es no perder la esperanza y la fe en lo que es posible”, dijo Senft que trabaja arduamente para colaborar con las personas y centros que cuidan a su hijo. “Los pasos cortos cuentan y es mejor mantener una visión a corto y a largo plazo. Siempre recuerde que usted es importante; un ser humano completo y valioso. Pida ayuda a otros.”

Senft sugiere que tome tiempo para “pintar una imagen completa de usted” incluyendo sus intereses personales y talentos a las personas que pueden ayudarle. Hágales conocer su persona completa. Si una conversación se pone difícil, Senft recomienda escuchar atentamente primero a lo que los otros dicen. Luego refleje el lenguaje exacto de la otra persona para aclarar la situación antes de hacer preguntas abiertas. ¡Funciona!

“Realmente pienso que si te conoces a tí mismo y estableces metas sin las regulaciones y limitaciones que otros te imponen, entonces nada es imposible”.

- Christopher Reeve

ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARLE.
¡Obtenga más información hoy mismo!

Fundación de Christopher & Dana Reeve
Centro de Recursos para la Parálisis

636 Morris Turnpike, Suite 3A
Short Hills, NJ 07078
(800) 539-7309 línea gratuita en EE. UU.
(973) 379-2690 internacional

**ChristopherReeve.org | Paralysis.org
InfoSpecialist@ChristopherReeve.org**

Este proyecto fue apoyado en parte por la subvención número 90PRRC0002, de la Administración para Vida en Comunidad de los Estados Unidos, del Departamento de Salud y Servicios Humanos, Washington, DC 20201. Se exhorta a los cesionarios que llevan a cabo proyectos con el patrocinio del gobierno a que expresen libremente sus hallazgos y conclusiones. Por lo tanto, los puntos de vista u opiniones no necesariamente representan las normas oficiales de la Administración Para la Vida en Comunidad.

SEA SU PROPIO DEFENSOR



Crédito: Timothy Greenfield-Sanders

***“Tienes que tomar acción y defenderte
— aunque estés en una silla de ruedas”***

- Christopher Reeve

 **CHRISTOPHER & DANA REEVE FOUNDATION**
PARALYSIS RESOURCE CENTER®

 **CHRISTOPHER & DANA REEVE FOUNDATION**
PARALYSIS RESOURCE CENTER®



Sugerencia:

Resista la tendencia de aislarse o retraerse en su propio interior. Acérquese a otras personas y organizaciones que pueden ayudarle.

¿Qué es la autodefensa relacional?

Una de las habilidades más importantes que usted puede aprender es defenderse y articular sus necesidades mientras que también toma en consideración las necesidades de las personas a su alrededor. A través de la autodefensa relacional, usted puede hacerse cargo de su vida, arreglar sus problemas, defender sus derechos y asegurarse de que reciba lo que necesita porque se mantiene receptivo a otros en vez de estar absorto en sí mismo.

Ya sea que tenga que defenderse contra un profesional de la salud, la compañía de seguros, su empleador o miembro de la familia, es importante que recuerde que sus opiniones y deseos son importantes y que entender las opiniones de otros le permite resolver los suyos. Toda persona tiene derecho a comunicarse de la manera que lo prefiera. Con concentración y práctica, se sorprenderá de los resultados positivos que puede lograr con un poco de tiempo, esfuerzo y valor para escuchar a los demás y luego defenderse a sí mismo.

CUATRO PASOS PARA LA DEFENSA

Siga esta lista de habilidades importantes para aprender a defender sus derechos.

1. Identifiqué el problema que necesita resolver

- Conócete a tí mismo y su discapacidad: ¿cuáles son sus puntos fuertes y preferencias?
- Cree una meta para la resolución deseada: ¿cuáles son sus necesidades y deseos?
- Entienda todas las soluciones posibles: ¿qué puede obtenerle el resultado que necesita?

2. Investigue el asunto a fondo

- Conozca sus derechos y responsabilidades: ¿qué servicios legales y médicos están disponibles?
- Manténgase organizado: ¿qué tipo de documentación le ayudará a apoyar su caso?
- Clarifique su resultado deseado: ¿qué es más importante para usted y quién puede ayudarle?

3. Cree un plan

- Concéntrese en el problema y anticipe posibles obstáculos: ¿qué tiene que ocurrir? ¿Cuáles son los próximos pasos?
- Haga una lista de acciones: ¿con quién tiene que comunicarse y cuándo tiene que adelantarse al problema para evitar que empeore?
- Cree un horario para completar su lista: ¿qué plan es razonable para completar cada tarea?

4. Tome acción

- Prepárese con su objetivo en mente: ¿qué necesita para cada tarea y cuáles son los próximos pasos?
- Use su tiempo cuidadosamente: ¿cómo puede planificar por adelantado para mantenerse en buen rumbo?
- Participe con confianza al pedir ayuda: ¿cuáles son sus preguntas y preocupaciones?
- Mantenga buenas notas y sea racional y abierto para que pueda responder a lo que viene: ¿cómo responderá a información nueva?
- Manténgase enfocado y claro sobre la solución al problema: pida a otros que le ayuden a encontrar una solución, y pregunta una y otra vez.



Sugerencia:

Crea en sí mismo. Usted vale la pena. ¡Lo puede hacer!

Estamos aquí para ayudarle

Al defenderse, aprenderá a hablar por sí mismo y obtener lo que necesita para tomar decisiones informadas. Afortunadamente, usted no está solo en este viaje. Estamos aquí para ayudarle a conectarse con la información y los recursos que necesita para vivir una vida completa y feliz. Por favor, póngase en contacto con nosotros hoy mismo.

Recursos útiles

Red Nacional de ADA:

[ADATA.org](http://adata.org)

Centro para la Defensa de Medicare:

[Medicareadvocacy.org/espanol](http://medicareadvocacy.org/espanol)

Red Nacional de Derechos para la Discapacidad:

[NDRN.org](http://ndrn.org) (Haga clic en "Accessibility Options" para español)

Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano: Discapacidad

[portalapps.hud.gov/AdaptivePages/ HUD_Spanish/Espanol/about/index.htm#disability](http://portalapps.hud.gov/AdaptivePages/HUD_Spanish/Espanol/about/index.htm#disability)

Información y asistencia técnica en español referente a la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades:

[ADA.gov/publicat_spanish.htm](http://ada.gov/publicat_spanish.htm)