

AVANZANDO:
Se trata de tomar
el control de su vida



Golden Gate Regional Center

¡Usted es el experto!

Usted sabe sus sueños, intereses, fortalezas y necesidades mejor que nadie. Usted es el experto en sí mismo. Como adulto, usted va queriendo hacer sus propias decisiones sobre servicios y apoyos que lo pueden ayudar a alcanzar sus metas.

Para obtener los servicios que mejor lo apoyaran, usted necesitará compartir lo que es importante para usted con su trabajador social del centro regional. Esto forma parte de “abogacía por sí mismo” – compartiendo sus pensamientos, haciendo preguntas y solicitudes, y decidiendo lo que mejor le conviene a usted.

Usted tiene derechos.

Como otros Californianos, leyes federales y estatales le dan el derecho legal de tomar decisiones sobre lo siguiente:

- Lo que quiere hacer durante el día
- Quien quiere que trabaje con usted
- Como quiere formar parte de la comunidad
- Dónde quiere trabajar
- Donde quiere vivir y con quien
- Sus relaciones

En California, existe la Ley de Discapacidades del Desarrollo Lanterman, también se abrevia como “La Ley de Lanterman.” Esta ley le da derecho a servicios y apoyos para ayudarlo a vivir una vida donde usted toma las decisiones para alcanzar sus sueños y metas.



Acuerdese: Comparta lo que es importante para usted y tenga el coraje para pedir ayuda si la necesita.

¿Cómo trabajará GGRC conmigo?

Golden Gate Regional Center (GGRC) usa el enfoque de centrarse en la persona para trabajar con usted. Ser “centrado en la persona” significa que su trabajador social se enfoca en usted como individuo. Su trabajador social se toma el tiempo para aprender sobre lo que es importante para usted. Por ejemplo, donde quiere vivir, las actividades que disfruta, y las personas que quiere que le rodeen en su vida. Su trabajador social también hablará con usted sobre lo que es importante para usted como temas de salud y de seguridad.

- Su trabajador social será receptivo a sus intereses, fortalezas y preferencias.
- Su trabajador social sugerirá servicios y apoyos para ayudarlo alcanzar sus metas personales.
- Su papel es de ser un defensor para sí mismo. Usted debe compartir sus pensamientos, opiniones, y elecciones.
- Junto con un trabajador social, puede desarrollar un plan para su futuro.



Su trabajador social juega un papel importante en ayudarle a obtener lo que usted necesita. Lo más que su trabajador social sepa sobre usted, lo mejor que lo va poder ayudar a conseguir los programas y servicios adecuados para usted.



¿Por qué es importante tener un plan?

El plan escrito que desarrolla con el centro regional y su equipo se llama un Plan de Programa Individual (IPP).

- El IPP detalla sus metas y explica los servicios que usted elige.
- Su IPP es un contrato entre usted y el centro regional. Los servicios acordados comienzan en el momento que usted firma el documento.
- Puede invitar miembros de su familia, amigos, proveedores de servicio o defensores para asistir a su junta de IPP para ayudarlo a planear. Usted decide quién forma parte de su equipo.
- Es muy importante compartir sus sueños, intereses y fortalezas para que su trabajador social le pueda sugerir servicios y apoyos que le interesen.
- Después de que ha considerado las sugerencias, usted toma la decisión de aceptar o negar servicios y apoyos ofrecidos.



Es una buena idea pedir consejos de personas de confianza para apoyarlo en tomar sus decisiones.

Si no entiende algo, pida una explicación. Es necesario tener toda la información disponible para tomar una decisión informada.

¿Qué pasa si no estoy de acuerdo con el plan?

Si está en desacuerdo con una parte de su plan, o con una acción de su trabajador social o GGRC, o está insatisfecho con cualquier servicio, empiece por compartirlo con su trabajador social. También puede pedir tener a un supervisor en su junta para compartir sus preocupaciones si sea necesario.

- Puede contactar el Defensor de Derechos de GGRC quien lo puede asistir en juntas y explicarle sus derechos bajo La Ley de Lanterman.
- Si no se llega a una solución satisfactoria, tiene el derecho a una apelación formal.
- Si necesita ayuda entendiendo el proceso de apelación, el Defensor de Derechos de GGRC estará disponible de juntarse con usted y su familia para explicarle el proceso.
- Para más información visite: ggrc.org/services/advocacy-a-other-services or dds.ca.gov/complaints.



Toma coraje para compartir sus necesidades, especialmente si otras personas están en desacuerdo con usted. Es bueno practicar lo que quiere decir con alguien en que usted confió.



¿Usted que quiere?

Debería considerar las siguientes preguntas y compartir sus pensamientos en su junta con su trabajador social y equipo de planificación:

- ¿Cual es su sueño para el futuro?
- ¿Que quisiera hacer ahora?
- ¿Donde quiere vivir?
- ¿Quiere trabajar?
- ¿Quienes son las personas importantes en su vida?
- ¿Necesita algún apoyo para poder participar completamente en sus juntas de planificación centrados en la persona?
- ¿Quiere unirse a un grupo de abogacía?
- ¿Quiere registrarse para votar?



¡Es su vida así que usted hace las decisiones! Existen entrenamientos y grupos de apoyo a los que se puede unir para aprender más y practicar habilidades de abogacía. Abogacía hace una gran diferencia en mejorar las vidas de personas con discapacidades.



Abogacía Pública

Una vez que practique lo que es abogar por sí mismo, puede descubrir que le gusta la abogacía. Existe una gran necesidad para personas que defienden los derechos de personas con discapacidades en el centro regional y a los niveles municipales, estatales y federales.

- **Una gran manera de abogar es de votar.** Usted tiene el derecho de votar en las elecciones. Pregúntele a su trabajador social sobre cómo registrarse para votar.
- El Centro Regional tiene un Comité Consultivo compuesto por un grupo diverso de individuos quienes reciben servicios de GGRC y quienes quieren compartir sus puntos de vista sobre lo que hace el centro regional para ayudar a todas las personas que sirve ¿Está interesado en unirse al comité consultivo? Contacte al Defensor de Derechos de GGRC al (415) 546-9222 o advocate@ggrc.org.
- A veces un grupo de individuos visitan a las oficinas del gobierno estatal en su condado o en Sacramento para dejarle saber a oficiales electos acerca de servicios y apoyos que son importantes para ellos. Dígale a su trabajador social o proveedor de servicio si le interesa ir a visitar las oficinas de los oficiales electos.



!Sea un defensor para sí mismo!

- Exprese **sus** deseos y necesidades.
- Visite y revise los programas u opciones de vida antes de elegir uno.
- Haga preguntas.
- Pida consejos de personas de confianza para apoyarlo en tomar su decisión.
- Si hay un desacuerdo sobre servicios ofrecidos por el centro regional, consiga ayuda.
- Pregúntele a su trabajador social o Defensor de Derechos de GGRC para información sobre el proceso de apelación si su desacuerdo no puede ser resuelto.
- Pregúntele a su trabajador social sobre entrenamiento de abogacía por sí mismo y grupos de abogacía a los que se puede unir.
- Para aprender más sobre abogacía, contacte al Defensor de Derechos de GGRC al (415) 546-9222 o advocate@ggrc.org.

Oficinas del Centro Regional de Golden Gate

Condado de San Francisco (Oficina Central)

1355 Market Street, Suite 220, San Francisco, CA 94103
(415) 546-9222

Condado de San Mateo

3130 La Selva Street, Suite 202, San Mateo, CA 94403
(650) 574-9232

Condado de Marin

4000 Civic Center Drive, Suite 310, San Rafael, CA 94903
(415) 446-3000



Golden Gate Regional Center

Apoyando vidas de libertad y oportunidad

ggrc.org 