

RISE UP

Una guía práctica para
jóvenes defensores
con discapacidades.



**Disability
Rights** OHIO

*Disability Rights Ohio desea agradecer y reconocer a la
Columbus Foundation,
Mabel and Vernon Watts Educational Foundation,
y a Alfred L. Willson Charitable Funds,
quienes han hecho posible esta publicación.*

¿CÓMO UTILIZAR ESTA GUÍA?

Esta guía fue desarrollada por Disability Rights Ohio (DRO) para jóvenes en edad de transición de 14 a 21 años. A lo largo de esta guía encontrará información útil sobre situaciones por las que usted puede atravesar a medida que se convierte en adulto. El propósito de esta guía es que usted la consulte cada vez que la necesite, para que pueda sentir confianza al resolver cualquier problema que vaya surgiendo.

Si necesita más ayuda puede contactar directamente a DRO. En DRO, nuestra misión es proteger los derechos legales, civiles y humanos de las personas con discapacidades. Proveemos servicios individuales y sistémicos que ayudan a los habitantes de Ohio con discapacidades a defenderse en asuntos como la discriminación, el abuso y la negligencia, el empleo, la educación, los servicios comunitarios y mucho más. Para recibir ayuda de DRO, nos puede llamar al 614-466-7264 o visitar <https://www.disabilityrightsohio.org/intake-form>.

DESPLAZÁNDOSE

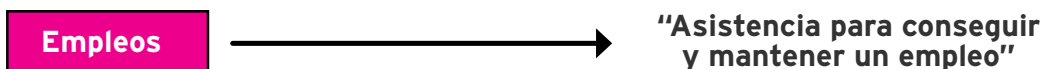
Si utiliza un lector de pantalla, usar marcadores de documento será la forma más sencilla de navegar en la lectura. Todas las lecturas, actividades e imágenes en este documento utilizan herramientas de accesibilidad que deben permitirle acceder a cada elemento sin dificultades. El resto del contenido en esta sección ("Desplazándose") describirá la utilización de las herramientas visuales. Para omitir esto, vaya a la siguiente sección ("Tipos de sección").

Si no utiliza un lector de pantalla, esta guía está diseñada para ser interactiva y fácil de usar. En el lado izquierdo hay 8 pestañas a color con temas. Al hacer clic en una pestaña le mostrará otras páginas dentro de ese grupo o le llevará a la única página de esa sección. Las pestañas con más de un tema le mostrarán rectángulos pequeños bajo la primera pestaña. Las pestañas que solo tienen un tema serán un rectángulo simple.

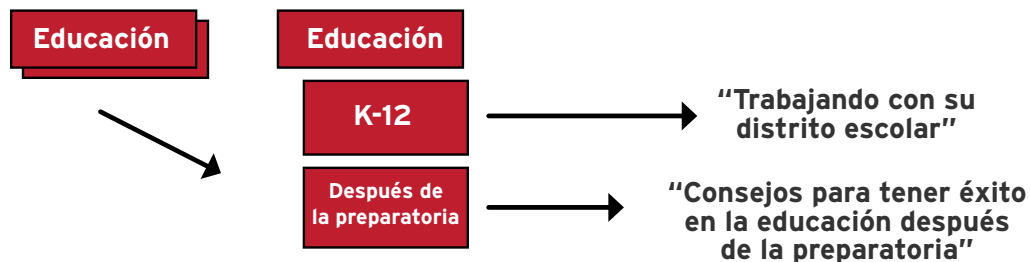
También puede usar la tabla de contenido para hacer clic directamente en la página que usted desea ver. La tabla de contenido utiliza vínculos directos, y usted puede regresar con facilidad a la misma haciendo clic en el botón "Inicio" en la parte inferior de cada página.

Se puede mover una página hacia adelante o atrás al desplazar el documento O al hacer clic en las flechas para avanzar o de retorno en la parte inferior de cada página.

Ejemplo: si hace clic en la pestaña Empleos, irá directamente a la única lectura de esa sección llamada "Asistencia para conseguir y mantener un empleo"



Ejemplo: Si hace clic en la pestaña Educación, esta se expandirá para mostrarle dos lecturas diferentes en esa sección sobre la educación K-12 y la educación después de la preparatoria. Luego puede hacer clic en una de esas lecturas para ir directamente a esa página.



Hacer clic en el botón inicio le llevará directamente de regreso a la página de la tabla de contenido. Para quienes leen en una pantalla, este botón está marcado como “Botón de inicio: haga clic aquí para regresar a la tabla de contenido”

Hacer clic en la flecha para avanzar (que señala a la derecha) le llevará a la página siguiente en el documento. Para quienes leen en una pantalla, este botón está marcado como “Botón para avanzar: haga clic aquí para ir a la página siguiente”

Hacer clic en la flecha de retorno (que señala a la izquierda) le llevará a la página anterior en el documento. Para quienes leen en una pantalla, este botón está marcado como “Botón de retorno: haga clic aquí para ir a la página anterior”

TIPOS DE SECCIÓN

En cada tema hay cuatro secciones principales: la lectura como tal, consejos breves para la lectura y una actividad para el tema además de recursos relacionados. Aquí está lo que puede esperar de cada una:

LECTURA PRINCIPAL

La lectura principal siempre estará primero en cada sección. Habrá de una a tres páginas de texto y gráficos que expliquen el tema mencionado.

CONSEJOS BREVES

Cada sección tiene consejos breves justo después de la lectura principal. Estos consejos breves son pequeños resúmenes de cada tema. Son útiles si usted quiere hacer una revisión o si tiene prisa.

PREPARE O PRACTIQUE ACTIVIDADES

Al otro lado de los consejos breves de cada sección hay una actividad interactiva que le ayuda a practicar lo que ha aprendido o lo prepara para defenderse a sí mismo. Cada actividad tiene cuadros de texto o casillas de verificación que puede rellenar o en los que puede escribir al hacer clic. Si utiliza un lector de pantalla, cada cuadro tiene un texto alternativo que lo conecta a la pregunta.

Si quiere guardar su avance, necesitará volver a guardar este archivo antes de cerrarlo y salir. También debe tener cuidado con no escribir información privada en este documento, como su número de seguridad social.

RECURSOS

Al final de cada sección puede encontrar enlaces descriptivos para más recursos para aprendizaje o ayuda. Puede encontrar una lista completa de recursos en nuestro sitio web en [este enlace](#). También puede escanear este código QR a continuación para que lo redirija a la lista completa.

iEscanéame!



TABLA DE CONTENIDO

Consejos generales

Educación

Empleos

Custodia

Necesidades básicas

Salud

Legal

Votar

CONSEJOS PARA GESTIÓN GENERAL

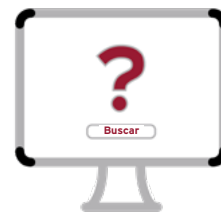
La autogestión implica aprender a hablar por usted mismo y participar en lo que sucede en su vida diaria. Significa conocer sus derechos y cómo obtener información que le ayude a resolver los problemas de su vida. Las habilidades de autogestión le ayudarán a ser parte de las decisiones que se toman sobre su vida por parte de su familia, profesores, jefes, asistentes sociales y otros, y le ayudarán a tomar sus propias decisiones.

Aprender cómo hablar por usted mismo puede ser más sencillo si sigue este consejo:



Haga un plan: decida qué es lo que usted quiere y qué necesita para lograrlo. Es bueno escribir sus objetivos y los pasos que necesita llevar a cabo para alcanzarlos. Por ejemplo, es posible que usted desee obtener su licencia de conducir. Obtener una licencia requiere aprender las reglas de conducción, la práctica de las habilidades de manejo y la presentación de una prueba de conducción. Necesitará un plan que le ayude a llevar a cabo estos pasos.

Obtenga información: necesitará obtener información que le permita entender qué hacer para defenderse a sí mismo. Siguiendo el ejemplo de la licencia de conducir, necesitará buscar información sobre el proceso para obtener la licencia, la ayuda precisa (incluyendo a alguien que le ayude a practicar conducir), en dónde presentar la prueba y cuánto cuesta el proceso. La información que usted requiera será diferente dependiendo de lo que necesite gestionar.



Conozca sus derechos y responsabilidades: en la mayoría de las situaciones usted tendrá derechos así como responsabilidades. Por ejemplo, en un trabajo tendrá derecho a recibir una remuneración, pero para obtenerla tendrá la responsabilidad de asistir a su trabajo y realizarlo bien. Sus derechos y responsabilidades serán diferentes según la situación. Es importante que usted obtenga esta información. Puede obtenerla hablando con alguien que esté a cargo, preguntándole a su familia o amigos, o utilizando internet. Una forma excelente de obtener esta información es hablar con alguien que haya pasado ya por dicha situación.

Encuentre apoyo: todos pueden utilizar un apoyo para salir adelante en la vida. Dicho apoyo puede provenir de muchas personas distintas. La familia y los amigos pueden proporcionarlo. Su profesor puede darle apoyo. Es importante encontrar el apoyo adecuado para su situación. Por lo general, puede hablar con la persona a cargo de una situación para pedirle ayuda, incluyendo cómo aprender de la situación o cómo resolver un problema. Una de las mejores maneras de obtener apoyo es hablar con alguien que haya tenido el mismo problema que usted tiene ahora. Este tipo de personas pueden darle buenas ideas para resolver su problema, en especial si fueron capaces de resolver los de ellos.



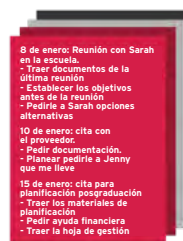
Resuelva problemas: usualmente hay muchas formas de resolver un problema, y usted debe elegir la que le funcione mejor. A algunas personas les gusta resolver el problema



directamente al hablar con alguien. A otros les gusta escribir correos electrónicos o cartas para tratar de resolver el problema. Otras personas prefieren recibir apoyo cuando tratan de resolver un problema. Todos estos estilos de resolución de problemas pueden funcionar. El único estilo que no funciona es no hacer nada.

Escuche y aprenda: hablar es importante, pero escuchar también lo es. Si escucha a otros de manera respetuosa, es muy posible que ellos lo escuchen también a usted. Sea amigable pero firme al comunicarle a otros lo que usted desea y necesita. Permanezca calmado. Si experimenta ansiedad o siente que se está enfadando, pida una pausa y regrese cuando se sienta mejor.

Sea organizado: una buena autogestión implica que usted necesitará llevar un registro de mucha información. Esta incluye la información que obtiene sobre su problema, las posibles soluciones y sus derechos y responsabilidades. También incluye la información de contacto de las personas a quien necesita llamar, así como las direcciones de los sitios a donde necesita ir. Mientras más información tenga, más sencillo será resolver su problema y recibir ayuda de las personas.



Puede mantenerse organizado al ubicar cada tipo de documento en carpetas separadas. Una buena forma de mantener la organización es usar un calendario. Puede utilizarlo para controlar citas y también llevar un registro de las cosas que hizo en un día en particular. También puede tener un teléfono que le ayude a mantenerse organizado. Utilice la sección de notas o calendario para ayudarlo a organizarse, y asegúrese de guardar mensajes de texto o correos electrónicos importantes que necesite revisar.

Practique: hablar puede parecer aterrador, pero si practica puede ser más sencillo. Puede practicar con amigos que hayan resuelto un problema o puede practicar con un profesor, asistente social u otra persona. **Con la práctica, descubrirá que hablar es conocer lo que usted quiere, decirle a otros por qué lo quiere y hacer que le ayuden.**

A continuación le explicamos cómo puede utilizar los consejos anteriores:

Por ejemplo, si desea tomar una clase en la escuela en la que el profesor dice que usted no está listo, esto es lo que puede hacer:

Planifique sus siguientes pasos. Estos pueden incluir **solicitarle** al profesor más **información** sobre la razón por la que considera que usted no está listo, así como pedirle **ayuda** para alcanzar su objetivo al proporcionarle más asistencia.

Encuentre un compañero de clase que haya tenido el **mismo problema** y pregúntele qué hizo para resolverlo. **Busque** a un orientador académico u otro adulto en la escuela que pueda ayudarlo a comunicarse con el profesor y **encontrar soluciones** al problema.

Escuche todos los consejos que reciba y utilícelos para encontrar soluciones con el profesor. **Lleve un registro** de toda la información que obtenga en caso de que necesite **continuar su gestión**.

GESTIÓN GENERAL - CONSEJOS BREVES:

- 1. Decida** qué es lo que usted desea, luego escriba los pasos que necesita dar para lograrlo.
- 2. Encuentre información** sobre los pasos que necesitará dar para lograr su objetivo.
- 3. Conozca sus derechos y responsabilidades.** Si no está seguro, puede consultar internet o llamar a DRO.
- 4. Encuentre apoyo** al hablar con alguien que haya tenido el mismo problema que tiene.
- 5. Encuentre una solución** que funcione mejor para usted.
- 6. Defiéndase** usted mismo y **escuche** lo que otros tienen que decir.
- 7. Lleve un registro** de la información importante con un sistema que funcione para usted.
- 8. Practique** hablando con personas en las que confía; todo será más sencillo con el paso del tiempo!

PRÁCTICA: OBJETIVOS INTELIGENTES:

Es útil hacer un plan detallado para lograr sus objetivos de gestión. Utilice las preguntas a continuación sobre objetivos SMART para escribir las partes importantes de su objetivo.

ESPECÍFICO *¿Cuáles son los detalles específicos de su objetivo?
Piense qué es lo que desea lograr, cómo lo hará y por qué.*

CUANTIFICABLE *¿Cómo puede medir su progreso y cómo sabe si lo logró?*

POSIBLE *¿Cómo puede lograr su objetivo de manera realista? ¿Es posible lograrlo con el tiempo y los recursos que usted puede usar?*

RELEVANTE

¿Cómo corresponde su objetivo con sus intereses y necesidades? ¿Es relevante para su vida?

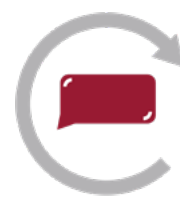
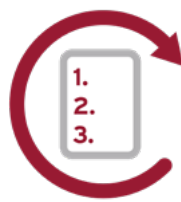
TIEMPO LÍMITE

*¿Cuándo planea lograr su objetivo?
¿Qué tan rápido necesitará completar los pasos para lograrlo a tiempo?*

RECURSOS PARA GESTIÓN GENERAL

- <https://www.boisestate.edu/accessibility/students/self-advocacy-handbook-for-students-with-disabilities/>
- <http://www.ncwd-youth.info/publications/youth-in-action-becoming-a-stronger-self-advocate/>
- http://www.centerforchildwelfare.org/kb/YouthSpaceDoc/speak_up.pdf

TRABAJANDO CON SU DISTRITO ESCOLAR



Su distrito escolar debe proporcionarle servicios y apoyos educativos que cumplan sus necesidades únicas si usted califica para educación especial. **La educación especial** incluye apoyos extra para estudiantes con discapacidades, como la ayuda de un profesor especialmente capacitado, terapias para atender los problemas físicos y de comunicación, además de servicios de transición para ayudar a conseguir un trabajo o a entrar en la universidad. Los servicios que usted obtenga de su escuela pueden ayudarle a sus objetivos futuros.

Si usted tiene entre 14 y 22 años, puede obtener apoyo extra de su escuela para ayudarle a prepararse lo mejor posible para dejar la preparatoria y avanzar hacia un trabajo significativo. Estos se llaman **servicios de transición**. Los servicios de transición son importantes para su futuro. Estos pueden ayudarle a prepararse para el trabajo al ayudarle a aprender cómo solicitar un empleo u obtener trabajos a corto plazo (como trabajos de verano y otros empleos temporales) a fin de darle práctica para obtener y mantener de un trabajo a largo plazo. Los servicios de transición también pueden ayudarle a ir a la universidad al asegurarse de que usted tenga las clases correctas en la preparatoria, que entienda qué tipo de ayuda extra puede obtener en la universidad, que encuentre una universidad adecuada para usted y que se prepare para cualquier examen de ingreso a la universidad. Los servicios de transición también pueden enseñarle habilidades que necesitará para vivir por su propia cuenta.

¿Cómo puedo comenzar?

Puede que usted ya tenga un programa de educación individualizado (IEP) o plan 504. Estas son las dos clases de planes que proporcionan servicios de educación especial. Si no tiene un IEP o plan 504, deberá contactar al departamento de educación especial de su distrito escolar para pedirles que inicien el proceso para determinar si usted puede obtener un IEP o un plan 504. Este proceso implica realizar pruebas de su discapacidad y necesidades.

Si ya tiene un IEP o un plan 504, puede solicitar una reunión para discutir sus servicios y apoyos. Puede pedir una reunión en cualquier momento aunque, si tiene 14 años o más, puede solicitar una reunión para hablar sobre los servicios de transición, en especial si no conoce su plan de transición o si piensa que dicho plan no le es útil.

¿Cómo puedo buscar ayuda?

Debe contactar a personas que puedan ayudarle. Es importante entrar en contacto con la persona adecuada. Por ejemplo, si está teniendo un problema en una clase, hable primero con el profesor de la asignatura para tratar de arreglar el problema. Si su problema va más allá del salón de clases, puede contactar al director de la

institución. Contactar al director puede ayudarle a arreglar problemas más grandes, como problemas de asistencia o respecto a los créditos. Si está teniendo problemas específicamente con su IEP o plan 504, o con los servicios de transición, puede buscar a su coordinador de educación especial. Esta persona usualmente es quien lidera las reuniones de su equipo, pero si no sabe quién es, pregunte.

¿Cómo comunico lo que quiero?

Tener las habilidades para comunicar y defenderse por sí mismo le ayudará en todas las áreas de su vida. Eso le ayudará a sacar provecho al máximo de su educación, su trabajo y más. Si ya sabe cómo comunicarse, ¡excelente! Si necesita ayuda en esta área puede pedir que se añada apoyo y capacitación en la autogestión a su IEP/plan 504. También puede solicitar su participación en clubes y actividades escolares que puedan ayudarle a aprender estas habilidades. Ejemplos de estos son el club de debates o el teatro. Ambos le ayudarán a aprender la habilidad para hablar frente a otros.

En lo que respecta a la planificación de la transición, su opinión sobre cuáles objetivos y servicios de transición son correctos para usted es la más importante. Es tan importante que la ley requiere que su escuela le invite a las reuniones de planificación de la transición. Debe hacer oír su voz en estas reuniones con respecto a sus objetivos de vida, incluyendo lo que desea hacer luego de graduarse de la preparatoria. También debe hacerle saber a su escuela que desea ser invitado y asistir a estas reuniones.

¿Cómo arreglo los problemas?

La mejor forma de arreglar un problema es hablar con la persona indicada. No obstante, a veces hablar con esta persona no es suficiente para resolver el problema. El siguiente paso es solicitar una reunión de su IEP o equipo del 504 para tratar de resolver el problema. Esto puede ser útil debido a que hay muchas personas en su equipo que pueden tener ideas que usted no haya considerado. Si el equipo no es capaz de arreglar el problema, hay otras cosas que puede hacer. Su escuela y el Departamento de Educación de Ohio tienen procedimientos que usted puede utilizar para presentar una queja sobre un problema que no puede resolver. Puede pedirle a su equipo que le explique los procedimientos o puede leer sobre ellos en el sitio web de su escuela o del Departamento de Educación de Ohio.

¿Cómo puedo mantenerme organizado?

Una buena autogestión requiere que usted sea organizado. Esto incluye conocer los hechos de su situación, tener copias de documentos importantes a los que deba referirse y mantener un registro de las cosas que suceden. Debe encontrar una forma de mantener copias de documentos importantes. Puede conseguir una carpeta para almacenar todos los documentos o puede usar su teléfono para tomar fotografías de los documentos importantes. Si tiene una computadora también puede almacenar los documentos electrónicamente. Hay muchas formas de mantenerse organizado. Lo importante es encontrar una que funcione para usted y utilizarla.

Es fundamental que usted sea organizado con sus pensamientos antes de intentar defenderse por sí mismo. Puede ser útil anotar cosas como un recordatorio de lo que desea decir o lo que desea pedir. Un truco sencillo es escribir una lista de las cosas

que desea que la escuela haga por usted. Cuando esté en una reunión con su IEP o equipo del 504 puede usar la lista para recordarle lo que quiere plantear, y puede tachar los elementos en la lista a medida que son discutidos. Puede utilizar un espacio extra en su lista para tomar notas sobre lo que decidió el equipo.

Problemas y soluciones:

Puede experimentar algunas dificultades cuando trata de defenderse por sí mismo. Esto es común. Una buena forma de enfrentar las dificultades es pensar de diferentes maneras de resolver el mismo problema. No hay una manera exclusiva de resolver un problema. Si tiene un problema, es probable que alguien más lo haya tenido. Por ejemplo, acá hay algunos problemas comunes que las personas necesitan resolver y algunas maneras de resolverlos.

¿Qué pasa si mi escuela no responde a mis solicitudes?

Puede que usted haya llamado a su escuela para solicitar una reunión, pero la escuela no le respondió. Una de las mejores formas de manejar este problema es comunicar su solicitud por escrito. Enviar un correo electrónico o una carta a su escuela documenta su solicitud y comprueba que la hizo. Será mucho más probable que la escuela le responda si usted comunica su solicitud por escrito. Recuerde fechar su solicitud para demostrar la fecha en que la envió.

¿Qué pasa si no me llevo bien con alguien en mi equipo de IEP/504?

Hay momentos en los que debemos trabajar con alguien que no nos agrada. Es algo natural al trabajar con muchas personas. Muchas veces también nos agradan algunos miembros de nuestro equipo. Hay muchas maneras de tratar de resolver el problema de no llevarnos bien con un miembro del equipo. Si usted considera que es posible, la mejor forma de resolver este problema es hablar con esa persona para ver si pueden llegar a un acuerdo sobre cómo comunicarse mejor entre ustedes. Si eso no funciona, puede pedirle a alguien en el equipo que le apoye cuando esté hablando con esa persona. Generalmente no es la mejor decisión pedirle a esa persona que se vaya de su equipo o de la reunión. Parte de convertirse en un buen autogestor es aprender a trabajar con diferentes personas y personalidades.

¿Qué pasa si no entiendo algunas de las cosas de las que habla mi escuela en las reuniones del IEP/504?

Esto le sucede a todos. No tiene que ser un experto en educación especial. Su labor es conocer lo que es adecuado para usted y comunicar en las reuniones lo que usted desea y lo que le ayudará a tener éxito. Los miembros de su equipo deberán explicar lo que está sucediendo en las reuniones de una manera que usted pueda entender. Una de las habilidades de autogestión más difíciles es hablar para decir que no entiende algo. A muchas personas les avergüenza hacer esto. No obstante, es muy importante comunicarse cuando no entienda algo puesto que es necesario que usted conozca lo que está planteando la escuela para tomar buenas decisiones sobre su educación.

CONSEJOS BREVES: TRABAJANDO CON SU DISTRITO ESCOLAR

- **Busque** ayuda, y **determine cuál es** la persona correcta con la que debe hablar. Esta será la más capacitada para ayudarlo, como un profesor, un director o su coordinador de educación especial
- **Defienda** lo que quiere y **abogue** por usted mismo. Si necesita ayuda con esta habilidad, su escuela puede tener clubs que le pueden ayudar a practicar
- **Solucione los problemas** hablando primero con su equipo. Su escuela o el departamento de educación de Ohio puede ayudarlo a presentar una queja acerca de los problemas que no ha podido resolver
- **Mantenga organizados** sus documentos de la manera que más le convenga. Esto puede ser a través de una carpeta o de forma electrónica. Es importante también mantener organizados sus pensamientos. **Decida** qué quiere decir antes de decirlo.

PRÁCTICA: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Intentar resolver grandes problemas puede resultar abrumador. Algunas veces funciona examinar un problema antes de tomar decisiones importantes. Utilice las preguntas y el espacio a continuación para encontrar soluciones a un problema:

Describa el problema:

Describa su(s) objetivo(s) para resolver el problema:

Describa lo que pueda estar causando el problema:

¿Cuáles son algunas formas de solucionar las consecuencias?

1.

2.

¿A quién podría pedirle ayuda para resolver este problema?

NOMBRE

INF. DE CONTACTO

1.

2.

RECURSOS TRABAJANDO CON SU DISTRITO ESCOLAR

- DODD: planificación de transición general: <https://dodd.ohio.gov/wps/portal/gov/dodd/health-and-welfare/toolkit/transition-planning>
- Información recuperada sobre derechos del Departamento de Educación de Ohio: http://education.ohio.gov/getattachment/Topics/Special-Education/Federal-and-State-Requirements/Operational-Standards-and-Guidance/ODE_ParentRights_041217.pdf.aspx
- Información recuperada de la Coalición de Ohio de Educación para Niños con Discapacidades (OCECD): <https://www.ocecd.org/ForParents.aspx>
- Consejos de Defensa recuperados de Disability Rights Ohio: <https://www.disabilityrightsohio.org/special-education>
- Habilidades de Negociación durante el proceso de reunión del IEP: <https://www.disabilityrightsohio.org/negotiation-skills-for-parents>

CONSEJOS PARA TENER ÉXITO EN LA EDUCACIÓN DESPUÉS DE LA PREPARATORIA

Obtener ayuda en la universidad o después de la preparatoria es diferente a obtenerla antes de graduarse. Cuando salga de la preparatoria no tendrá un programa de educación individualizada (IEP) ni un equipo de personas que le ayuden a tomar decisiones sobre su educación. Tendrá que tomar sus propias decisiones. Debe leer todo lo que más pueda sobre cómo lograr aquello que quiere lograr después de la preparatoria.



¿Es necesario informar sobre mi discapacidad para obtener ayuda?

Antes de graduarse de la preparatoria, la escuela tuvo que brindarle ayuda para realizar sus tareas a través de un IEP o un plan 504, aunque no lo pidiera. En la universidad, usted tendrá que pedir ayuda. Para obtenerla, debe informar sobre su discapacidad, registrándose en la oficina de servicios para discapacitados de su universidad. Deberá informar a la oficina de servicios para discapacitados sobre su discapacidad y lo que requiera. Si usted tiene una copia de su traslado de emergencia (ETR, por sus siglas en inglés), IEP o su plan 504 de su preparatoria, puede utilizarlos para demostrar a la universidad su discapacidad y la necesidad de ayuda. Es importante que sepa explicar su discapacidad, qué puede hacer bien y en qué necesita ayuda de los profesores, asesores y de la oficina de servicios para discapacitados.

¿Cómo reconocer qué tipo de ayuda necesito?

En la universidad, es posible que no obtenga ayuda de la misma forma que en la preparatoria. Si no sabe qué tipo de ayuda necesita, puede hablar con la oficina de servicios para discapacitados sobre qué tipo de ayudas otorga la universidad. A veces los registros de la preparatoria pueden tener información respecto a qué ha funcionado para usted que puede obtener en la universidad. Puede conversar con otros estudiantes con discapacidad en la universidad acerca de qué tipo de ayuda reciben. O puede conversar con adultos con discapacidades, que tuvieron éxito en la universidad, sobre qué tipo de ayuda recibieron de su universidad.

Es su responsabilidad obtener ayuda para su discapacidad. Puede que deba abogar por sí mismo ante los profesores y el personal de apoyo para conseguir lo que necesita.

¿Cómo gestiono la vida universitaria?

Una excelente forma de aprender sobre la vida universitaria es unirse a grupos de apoyo para estudiantes con discapacidad, o crear uno! Es importante contar con el apoyo de sus compañeros, ya que pueden aprender unos de otros. Es importante que aprenda a equilibrar la universidad y el tiempo que pasa con sus amigos. Si le cuesta hacer sus tareas, solicite ayuda de inmediato. La mayoría de universidades ofrecen servicios de tutorías. Si se siente solo o necesita ayuda para entablar amistades, participe en actividades del campus. Es una estupenda manera de conocer gente y desarrollar las habilidades sociales. Si está atravesando un

momento difícil en la universidad, solicite ayuda de un profesional en el centro de orientación del campus. Un buen lugar para obtener ayuda es la oficina de asuntos estudiantiles de la universidad.

¿Puedo confiar en mis padres u otros adultos para que me defiendan?

No. Para tener éxito en la universidad usted necesita sentirse cómodo pidiendo ayuda y tomando sus propias decisiones. Al cumplir los 18 años, es un adulto, y se espera que comunique sus necesidades y deseos. Eso es parte de la autogestión. En la universidad, esto significa que es capaz de hablar con los profesores, los proveedores de servicios para discapacitados, personas de orientación vocacional o de asesoramiento, otros estudiantes y otras personas.



¿La universidad tiene que hablar conmigo, no con mis padres, acerca de lo que sucede en la universidad?

¡Sí! Es importante que usted aprenda a defenderse. Debe empezar a autogestionarse antes de cumplir los 18 años. Puede practicar esto participando en las reuniones de su IEP, así como también, participando en actividades extracurriculares en la preparatoria, y hablando con sus profesores, padres y amigos acerca de lo que ellos hacen para defenderse.

¿Cómo puedo conocer mis derechos y deberes?

Todas las escuelas y universidades deben tener un Reglamento Estudiantil. Es importante que lea y entienda este reglamento, ya que menciona cuáles son sus derechos y deberes como estudiante. También puede mencionar que puede hacer en caso de no recibir lo que necesita de parte de su escuela.



CONSEJOS BREVES: TENER ÉXITO EN LA EDUCACIÓN DESPUÉS DE LA PREPARATORIA

La educación después de la preparatoria puede ser muy diferente de la educación que ha recibido hasta el momento. Ahora usted es responsable de solicitar la ayuda que necesita para tener éxito en la educación. Por ejemplo, como estudiante universitario, es posible que:

- deba comentarles a las personas sobre su discapacidad para recibir ayuda;
- deba determinar qué ayuda será necesaria para tener éxito;
- deba averiguar cómo manejar la vida universitaria;
- deba dejar de confiar en sus padres u otros adultos para que lo defiendan;
- deba hablar directamente a su escuela; su universidad debe hablar con usted (no con sus padres) sobre la mayoría de cosas que suceden allí; y
- deba conocer los derechos y responsabilidades que tiene cuando solicita un alojamiento.

PREPÁRESE: CONOZCA SUS DERECHOS Y RESPONSABILIDADES

Como estudiante graduado, tiene más responsabilidades que las que probablemente tenía durante la preparatoria. Incluso con las nuevas responsabilidades, aún tiene derechos específicos que debería conocer. Utilice las preguntas a continuación para obtener un mejor panorama de cuánto sabe o no sabe y de cuánto necesita averiguar:

¿Qué dice su reglamento escolar sobre sus derechos y responsabilidades?

¿Se ha puesto en contacto con la oficina de servicios de discapacidad de su universidad? Si no lo ha hecho, ¿cómo puede iniciar ese proceso?

¿Conoce los derechos que tiene y cómo defenderlos? Si no es así, ¿en dónde puede encontrar esa información?

RECURSOS: CAPACITACIÓN LUEGO DE LA SECUNDARIA

- Hoja informativa de DRO: CAPACITACIÓN LUEGO DE LA SECUNDARIA: CÓMO OBTENER AYUDA PARA PREPARARSE PARA UN TRABAJO: https://disabilityrightsohio.org/postsecondary_training_prepare_for_job
- ABRIÉNDOME PASO EN LA UNIVERSIDAD, una guía para estudiantes con discapacidades: Guía escrita por la National Collaborative on Workforce and Disability for Youth (NCWD/Youth): <http://www.ncwd-youth.info/wp-content/uploads/2016/11/Making-My-Way-through-College-FINAL.pdf>

ASISTENCIA PARA CONSEGUIR Y MANTENER UN EMPLEO

Pensar en su futuro y el tipo de trabajo que desea desempeñar puede ser difícil cuando tiene una discapacidad. La buena noticia es que usted puede obtener ayuda del programa de rehabilitación vocacional (VR, por sus siglas en inglés) de Opportunities for Ohioans with Disabilities (OOD, por sus siglas en inglés). La OOD es una agencia estatal, y su programa de VR puede ayudarle si tiene una discapacidad y necesita ayuda para conseguir o mantener un empleo.

¿Qué ayuda puedo obtener?

Los servicios y apoyos de OOD están disponibles en los 88 condados de Ohio. OOD trabajará con usted para encontrar la ayuda que necesita. Todos los servicios buscan ayudarle a prepararse, conseguir o mantener un empleo.

OBTENER AYUDA

Algunos de los ejemplos de servicios que puede obtener son:

- evaluación y tratamiento de su discapacidad;
- servicios para ayudarle a prepararse para conseguir un empleo, como prácticas universitarias o aprender sobre los empleos disponibles;
- asistencia para buscar y encontrar un trabajo;
- asistencia para continuar su educación luego de la preparatoria (como ayuda para pagar la universidad);
- asistencia con el transporte hacia y desde el trabajo;
- equipo que pueda necesitar para desempeñar un trabajo.

¿Cómo sé si soy capaz de obtener ayuda de OOD?

Usted puede obtener la ayuda de OOD si tiene una discapacidad física, mental o intelectual que le dificulta conseguir o mantener un trabajo, y necesita servicios de VR para ayudarle a trabajar.

¿Cómo consigo ayuda?

Puede comenzar en línea ingresando a www.oodworks.com. En este sitio puede responder preguntas para ayudarle a decidir si los servicios de VR son adecuados para usted. Si piensa que los servicios de VR son ideales para usted, cree un perfil y solicite los servicios. También puede hacer la solicitud por teléfono en su oficina local de OOD ingresando a www.OOD.Ohio.Gov o llame al **800-282-4536**.

Puede realizar la solicitud pidiendo asistencia de programas en Ohio que ayuden a las personas a obtener los servicios de OOD. Estos son el Programa de Asistencia al Cliente (CAP, por sus siglas en inglés) de Ohio, las alianzas de OOD con el Departamento de Discapacidades del Desarrollo (DODD, por sus siglas en inglés)

de Ohio, y el Departamento de Educación de Ohio (ODE, por sus siglas en inglés). Para más información sobre cómo realizar la solicitud con ayuda de uno de estos programas, vea la sección de recursos. Si no está seguro de cómo hacer la solicitud, una buena forma de comenzar es llamando al programa CAP de Ohio al **1-800-282-9181**. Alguien puede hablar con usted y ayudarlo a decidir la mejor manera de comenzar.

Luego de hacer la solicitud se le asignará un asesor. Tendrá que reunirse con su asesor para ver si puede obtener los servicios de OOD. Si puede recibirlos, OOD le ayudará a decidir qué trabajo desea y a escribir su **Plan de Empleo Individualizado (IPE)**. Este plan es como el IEP que usted tenía en la escuela, pero en vez de enumerar la ayuda que necesitaba allí, enumera la ayuda que necesita para trabajar.



El IPE es muy importante en el proceso de VR. Enumera información vital sobre el trabajo que usted desea (objetivo laboral), los servicios que necesita para lograr su objetivo laboral y los servicios que su asesor decida proporcionarle. Tendrá 90 días para trabajar con su asesor y decidir su objetivo laboral y los servicios que necesita para encontrar y mantener ese

empleo. Durante los 90 días puede que necesite trabajar con un proveedor de OOD para que le ayude a usted y a su asesor a acordar un objetivo laboral y los servicios que necesita.

Es una buena idea conocer los trabajos que usted pueda querer y lo que necesita para obtener y mantener dicho empleo antes de aplicar a OOD. Puede leer respecto a los empleos en línea al buscar empleos en un área que le interese. Por ejemplo, si le gustan los animales puede buscar “trabajos con animales” y encontrará muchos empleos que le pueden interesar. Si primero conoce los empleos, estará mejor preparado para hablar con su asesor sobre el trabajo que desea desempeñar.

¿A quién puedo llamar si necesito ayuda para obtener los servicios de OOD o si tengo algún problema con OOD?

El Programa de Asistencia al Cliente (CAP) de Ohio se encuentra en Disability Rights Ohio (DRO, por sus siglas en inglés). El equipo de CAP de DRO puede darle información sobre los servicios de VR y ayudarlo si usted: no puede obtener servicios de VR, no se siente bien con su asesor, no está contento con los servicios que recibe, no está de acuerdo con una decisión para cerrar su caso, y con otros problemas de los servicios de VR.

Para recibir ayuda del CAP, puede llamar por teléfono al departamento de admisión de DRO de lunes a viernes al **(800) 282-9181** opción 2, o en línea en www.disabilityrightsohio.org/intake-form.

¿Cómo puedo obtener lo que necesito de OOD?

Brinde la información: cuando se reúna por primera vez con OOD o cuando esté haciendo una nueva solicitud, es importante que entregue los siguientes documentos para ayudar a su asesor a decidir si usted puede obtener más rápido los servicios de VR.

- Una carta firmada por su médico en donde explique su discapacidad; solicítele a su médico que explique por qué su discapacidad le dificulta obtener o mantener un empleo y lo que usted necesita para ayudarlo a trabajar. Esta información es importante para que VR decida si usted obtiene los servicios.
- Identificación estatal, licencia de conducir y/o tarjeta de seguridad social
- Carta de adjudicación de SSI o SSDI que diga cuánto obtiene (si esto aplica a usted): Si no puede encontrar la carta de adjudicación, contacte a seguridad social en www.ssa.gov o llame al 800-772-1213 o visite su oficina local de seguridad social y haga que le envíen una copia.
- Documentación de antecedentes penales de cualquier tipo (si esto aplica a usted): Incluso si tiene una lista de cualquier cargo o condena, esto será de ayuda.

Conozca sus derechos y responsabilidades: en su primera reunión con OOD, recibirá un documento llamado “derechos y deberes del solicitante y del individuo elegible”. Es muy importante que lea y guarde este documento, ya que le dice cuáles son sus derechos, qué debe hacer para obtener los servicios de VR y cómo debe proceder si no le gusta alguna decisión de OOD. Si tiene alguna pregunta sobre sus derechos y responsabilidades, puede solicitar hablar con el supervisor asignado a su caso en OOD o en Disability Rights Ohio al **800-282-9181**, opción 2.

Solicite una apelación: Si no le gustan sus servicios de VR, puede pedir una apelación enviando un correo electrónico a appeals@ood.ohio.gov o por escrito a:

Director ejecutivo, OOD
400 E. Campus View Blvd.
Columbus, OH 43235

Haga que un amigo, padre o defensor asista a sus reuniones de VR: es una buena idea que alguien esté con usted en la sala o al teléfono durante las reuniones con su asesor o proveedor de OOD. Esta persona puede anotar lo que sucede en las reuniones y puede ayudarlo a gestionar lo que usted necesita de OOD.

¿Cómo puedo tomar decisiones respecto a la ayuda que quiero?

Tiene derecho a una decisión informada. La decisión informada significa que usted debe ser parte activa y rotunda en el proceso de VR. Debe tener la oportunidad de tomar decisiones sobre su objetivo laboral, la ayuda que requiere y cómo funciona el VR para usted. Para tomar buenas decisiones, VR debe darle información y apoyo para que usted entienda el proceso y los servicios que puede obtener, así como la forma en que pueden ayudarlo. Si no entiende algo, pídale a su asesor que se lo explique de forma que tenga sentido. Usted debe entender lo que está aceptando y la ayuda que le está proporcionando VR antes de poder tomar una decisión informada.

A veces, su asesor no estará de acuerdo con su decisión informada. Cuando eso suceda, puede que no obtenga los servicios de VR que usted considera necesarios a menos que se defienda por sí mismo.

CONSEJO

Para defenderse a sí mismo puede:

1. Solicitar una copia de la política sobre la que se basa la decisión del asesor
2. Solicitar hablar con el supervisor del asesor
3. Solicitar hablar con el director regional
4. Contactar a DRO para recibir ayuda de un miembro del equipo de CAP
5. Pedir una copia de sus derechos de apelación para presentar una.

¿Qué puedo hacer si me tratan de manera injusta?

Si considera que está siendo o ha sido tratado de manera injusta por parte de su asesor o por un proveedor de OOD, puede presentar una queja en la división de recursos humanos de OOD, oficina de oportunidad equitativa de empleo, llamando al **1-800-282-4536**. También puede contactar a la oficina de derechos civiles, Departamento de Educación de los Estados Unidos. Puede encontrar más información en <https://www2.ed.gov/about/offices/list/ocr>.

CONSEJOS BREVES: CONSEGUIR Y MANTENER UN EMPLEO

Usted puede obtener ayuda para conseguir o mantener un empleo por medio de Opportunities for Ohioans with Disabilities (OOD)

Elegibilidad: puede ser elegible si tiene una discapacidad física, mental o intelectual que le dificulta conseguir o mantener un trabajo, y si necesita servicios de rehabilitación profesional (VR, por sus siglas en inglés) para ayudarlo a trabajar.

Tipos de ayuda: puede recibir ayuda para cosas como la evaluación y el tratamiento de su discapacidad; la preparación para el trabajo, como obtener prácticas universitarias o la información sobre los trabajos disponibles; buscar un empleo; seguir aprendiendo después de la preparatoria (como la ayuda para pagar la universidad); el transporte o el equipo.

Proceso: puede presentar su solicitud en la página web de OOD, o llamando al 1-800-282-4536. Si cumple los requisitos, se le asignará un asesor que le ayudará a establecer un Plan Individualizado de Empleo (IPE, por sus siglas en inglés). Luego, recibirá ayuda para cumplir sus metas a través de su IPE. Asegúrese de llevar los documentos importantes a las reuniones, como una carta de su médico y su licencia o tarjeta de identificación.

PRÁCTICA: REUNIRSE CON SU CONSEJERO DE OOD

¿Sobre qué quisiera hablar con su consejero?

¿Qué necesita llevar a la reunión? ¿Llevará a algún amigo o familiar para que lo ayude a defenderse?

¿Cuáles son sus objetivos para la reunión?

RECURSOS: CONSEGUIR Y MANTENER UN EMPLEO

Opportunities of Ohioans with Disabilities (OOD)

- Opportunities for Ohioans with Disabilities: <https://ood.ohio.gov/wps/portal/gov/ood/home>
- BVR de OOD: <https://ood.ohio.gov/wps/portal/gov/ood/individuals-with-disabilities/services/vocational-rehabilitation>
 - Hoja informativa: <https://ood.ohio.gov/static/Literature/OOD+Fact+Sheet++Vocational+Rehabilitation.pdf>
- BSVI de OOD: <https://ood.ohio.gov/wps/portal/gov/ood/individuals-with-disabilities/services/services-for-the-visually-impaired>
 - Hoja informativa: <https://ood.ohio.gov/static/Literature/OOD+Fact+Sheet+BSVI.pdf>
- Servicios de transición de OOD: <https://ood.ohio.gov/wps/portal/gov/ood/individuals-with-disabilities/services/students-14-plus>
 - Servicios de transición específicos: <https://ood.ohio.gov/static/Policies/80-VR-11-12.B+Transistion+Specific+Services.docx>
 - Vistazo al video Pre-employment Services: A Pre-Employment Transition Services Partnership - YouTube
 - Petición de servicios preempleo: <https://ood.ohio.gov/static/Policies/80-VR-11-18.C%20%20Request%20for%20Pre-ETS.docx>

- Servicios de capacitación luego de secundaria de OOD: <https://ood.ohio.gov/wps/portal/gov/ood/about-us/programs-and-partnerships/ohio-college-2-careers>
- Herramienta para desarrollo de carreras Ohio C2C: <https://ood.ohio.gov/wps/portal/gov/ood/individuals-with-disabilities/resources/002-ohio-c2c-career-development-toolkit>
- Política de capacitación luego de secundaria de OOD: <https://ood.ohio.gov/static/Policies/80-VR-11-05%20%20Postsecondary%20Training.pdf>
- Solicitud en línea de OOD: <https://www.oodworks.com/>
 - ¿Qué esperar durante el proceso de solicitud?: <https://www.oodworks.com/what-to-expect.html>
- Formulario de solicitud en formato Word para OOD: <https://ood.ohio.gov/static/Policies/80-VR-01.A%20Partic%20Info%20Application%20for%20VR%20Services.docx>
- Oficinas regionales de OOD: <https://ood.ohio.gov/wps/portal/gov/ood/individuals-with-disabilities/find-us>

Asociaciones de OOD

- Departamento de Discapacidades del Desarrollo de Ohio (DODD), programa Employment First (primero el empleo): <https://ood.ohio.gov/wps/portal/gov/ood/about-us/programs-and-partnerships/employment-first>
 - Hoja informativa: <https://ood.ohio.gov/static/Literature/Employment+First+Fact+Sheet.pdf>
- Departamento de Educación de Ohio (ODE), Asociación de apoyo de transición de Ohio: <https://ood.ohio.gov/static/Literature/Ohio+Transition+Support+Partnership+Fact+Sheet.pdf>
 - Referencias de transición de OOD: <https://ood.ohio.gov/static/Literature/Connecting+Students+with+Work.pdf>
- Derechos y Responsabilidades del Consumidor de OOD: <https://ood.ohio.gov/static/Policies/80-VR-01.D+App+and+Elig+Indiv+Rights+and+Duties.docx>

Apelaciones a OOD

- Política de apelación: <https://ood.ohio.gov/static/Policies/80-VR-12%20Vocational%20Rehabilitation%20Appeals.pdf>
- Resumen del proceso de apelaciones: <https://ood.ohio.gov/wps/portal/gov/ood/laws-rules-and-policies/forms/appeal-process-overview>

Programa de Asistencia al Cliente

- Disability Rights Ohio: **Programa de Asistencia al Cliente (CAP)**
- Admisión: <https://www.disabilityrightsohio.org/intake-form>

CUSTODIA Y TOMA DE DECISIONES ASISTIDA

Convertirse en un adulto está lleno de experiencias nuevas, emocionantes y, a veces, intimidantes, así como de decisiones que deben tomarse. Siendo niño, sus padres, tutores o cuidadores toman las decisiones pertinentes sobre su salud, vivienda y dinero. Cuando usted se convierte en adulto, esas decisiones ahora son propias y algunas personas necesitarán ayuda extra para tomar las mejores decisiones. A veces las personas no son capaces de tomar decisiones, incluso con ayuda. Cuando eso sucede, una corte elegirá a otro adulto para que tome decisiones por ellos. Esto se llama **custodia**.

A medida que se acerca el momento de convertirse en adulto, es importante trabajar con su sistema de asistencia para determinar las opciones que funcionen mejor para usted y su familia o situación, y buscar formas para obtener la ayuda que necesita sin un tutor.

¿Qué es la custodia?

La custodia es cuando una corte elige a alguien para tomar decisiones por otra persona. Un tutor puede ser un miembro de la familia, un amigo o alguien más que usted conozca. Un tutor también puede ser alguien que usted no conozca, como un abogado o una organización. El tutor tomará decisiones importantes como el sitio de vivienda de las personas, a quiénes pueden ver, en dónde pueden trabajar y en dónde pueden obtener atención médica. Puesto que la custodia implica que usted no será capaz de tomar sus propias decisiones, debe preguntar qué más puede intentar antes de que le sea asignado un tutor.

¿Cómo puede alguien obtener mi custodia?

Alguien debe demostrarle a una corte que necesita un tutor debido a que usted no tiene la capacidad de tomar decisiones por sí mismo. Esto casi siempre implica que la persona tendrá que acudir a la corte y hablar con el juez sobre las razones por las que considera que usted necesita un tutor. Si esto le sucede, recibirá una carta que le dirá que puede acudir también a la corte y solicitar un abogado que lo ayude.

¿Necesito un tutor?

Muchas personas con discapacidades no tienen o no necesitan un tutor puesto que pueden tomar decisiones por sí mismas. No obstante, si usted necesita un poco de ayuda para tomar decisiones, hay muchas otras maneras de obtenerla en vez de recurrir a una custodia. Estas se llaman **alternativas a la custodia**. Una vez que le asignan un tutor, es difícil finalizar una custodia. Por ende, es importante que conozca las alternativas a la custodia, ya que pueden ayudarle a mantener su derecho a tomar sus propias decisiones.

¿Cómo ayuda la toma de decisiones asistida?

Un ejemplo de una alternativa a la custodia es **la toma de decisiones asistida**. La toma de decisiones asistida es un plan que le permite a las personas con discapacidades tomar sus propias decisiones al elegir personas que le ayuden con

esto. Si usted utiliza la toma de decisiones asistida, elegirá a personas de confianza como familiares, amigos, proveedores y otros que le apoyen. Estas personas de apoyo se ponen de acuerdo para ayudarlo a entender, considerar y comunicar sus decisiones. Hay otras cosas que usted puede utilizar junto con la toma de decisiones asistida para ayudarlo. Por ejemplo, puede solicitarle a una de sus personas de apoyo que sea su **representante autorizado** para los beneficios que usted pueda obtener, como la asistencia alimentaria, la asistencia para vivienda o la atención de salud. Un representante autorizado le ayuda a administrar sus beneficios y a arreglar cualquier problema que tenga con ellos.

¿Debería empezar a considerar desde ya la toma de decisiones asistida?

La toma de decisiones se hace más sencilla con la práctica. Incluso pequeñas decisiones como lo que va a comer, los sitios que va a visitar o la ropa que va a usar son útiles para practicar las habilidades de toma de decisiones. Una forma de practicar la toma de decisiones es en sus reuniones del IEP/504 si se encuentra en educación especial. Puede solicitarle a su escuela que le incluya en sus reuniones del IEP/504 y le diga a su equipo lo que usted considera que necesita en la escuela. También le puede pedir a su escuela copias de documentos que el equipo del IEP/504 evaluará durante la reunión para que usted pueda leerlos y estar listo para hablar de ellos. También puede decidir si quiere que alguien venga con usted a su reunión del IEP, además de sus padres. Esta persona puede ser un proveedor u otro individuo que le conozca bien.

La toma de decisiones se hace más sencilla con la práctica

Cuando usted cumpla 14 años, su escuela debe invitarlo a las reuniones del IEP para hablar de lo que hará luego de la preparatoria. Este es un gran momento para comunicarle a su equipo sus metas luego de la preparatoria, incluyendo si usted desea acudir a la universidad, conseguir un empleo o dónde quiere vivir. Todas estas son grandes formas de practicar la toma de decisiones. Mientras más preparado esté para hablar sobre lo que desea en la vida, más probable será que otros en su equipo estén de acuerdo con sus decisiones.

Puede practicar la toma de decisiones en muchas partes distintas de su vida. Por ejemplo, si usted obtiene los servicios de su junta de discapacidades del desarrollo del condado, puede solicitar acudir a sus reuniones del ISP (Plan de Servicio Individual) para hablar con su equipo sobre sus metas y lo que usted considera que necesita. (Véase [Trabajar con la junta de discapacidades del desarrollo del condado](#)). Si obtiene los servicios de Opportunities for Ohioans with Disabilities, puede solicitar que le permitan acudir a sus reuniones del IPE para hablar sobre sus objetivos de empleo y lo que usted necesita para poder trabajar. (Véase [Asistencia para conseguir y mantener un empleo](#))

CONSEJOS BREVES: TOMA DE DECISIONES ASISTIDA Y CUSTODIA

Custodia es cuando una corte elige a alguien para tomar decisiones por otra persona. Un tutor puede ser un miembro de la familia, un amigo o alguien más que usted conozca. No todo aquel que necesita ayuda para tomar decisiones necesita

a un tutor, y puede ser difícil finalizar una custodia una vez que comienza. Esta es la razón por la que **es importante considerar** alternativas a la custodia. Estas alternativas le permiten obtener ayuda para toma de decisiones sin un tutor.

La toma de decisiones asistida es un plan que le permite tomar sus propias decisiones al elegir personas que le ayuden a tomarlas. Por ejemplo, usted puede elegir a una persona como su **representante autorizado**. Esta persona puede tomar decisiones sobre ciertos beneficios como la asistencia alimentaria, la asistencia para vivienda y la atención médica.

Si le cuesta tomar decisiones sobre sus objetivos, su empleo o su escuela, la práctica en la toma de estas decisiones puede hacer que todo sea más sencillo!

PRÁCTICA: TOMA DE DECISIONES

La toma de una decisión puede representar más que solo grandes decisiones: tomar decisiones menores puede ayudarle a sentirse más confiado para tomar decisiones más grandes después. Utilice la actividad a continuación para reflexionar sobre los efectos positivos y negativos de una decisión.

¿Qué necesita para tomar una decisión?

¿Cuál es una de las decisiones que podría tomar en la situación antes planteada?

¿Cuál es otra de las decisiones que podría tomar en la situación antes planteada?

¿Cuáles son buenas razones para tomar esta decisión?

¿Cuáles son buenas razones para tomar esta decisión?

¿Cuáles son malas razones para tomar esta decisión?

¿Cuáles son malas razones para tomar esta decisión?

RECURSOS: TOMA DE DECISIONES ASISTIDA Y CUSTODIA

Recursos para la toma de decisiones asistida

- Alternativas a la custodia: herramienta Stoplight: <https://tslp.org/wp-content/uploads/2020/05/Alternatives-to-Guardianship-Stoplight-Tool.pdf>
- National Resource Center for Supported Decision Making: www.supporteddecisionmaking.org
- Preguntas frecuentes de ACLU sobre la toma de decisiones asistida: www.aclu.org/sites/default/files/field_document/faq_about_supported_decision_making.pdf
- Toma de decisiones asistida y problemas de custodia de ACLU: <https://www.aclu.org/issues/disability-rights/integration-and-autonomy-people-disabilities/supported-decision-making>
- National Resource Center on Supported Decision Making: www.supporteddecisionmaking.org
- Toma de decisiones asistida: manual del usuario para personas con discapacidad y quienes los ayudan: <http://supportmydecision.org/assets/tools/DRM-SDM-Handbook-Rev.-7.19.19.pdf>
- Toma de decisiones asistida: modelo de acuerdos: <http://www.supporteddecisionmaking.org/sites/default/files/sample-supported-decision-making-model-agreements.pdf>
- Center for Public Representation, toma de decisiones asistida: <https://supporteddecisions.org/>
- Proyecto de justicia Jenny Hatch sobre toma de decisiones asistida: www.jennyhatchjusticeproject.info
- HERRAMIENTA PRÁCTICA de la American Bar Association: http://www.americanbar.org/groups/law_aging/resources/guardianship_law_practice/practical_tool.html

Recursos sobre custodia

- Disability Rights Ohio: preguntas frecuentes sobre custodia: <https://www.disabilityrightsohio.org/guardianship-frequently-asked-questions>
- Disability Rights Ohio: hágase cargo de su vida; conozca la custodia: <https://www.disabilityrightsohio.org/take-charge-your-life-guardianship>
- Disability Rights Ohio: la custodia y sus alternativas: <https://www.disabilityrightsohio.org/guardianship-frequently-asked-questions>
- Disability Rights Ohio: alguien hizo una solicitud para ser mi tutor; ¿qué sucede después y cuáles son mis derechos? : <https://www.disabilityrightsohio.org/guardianship-what-happens-next>
- Disability Rights Ohio: ¿cuáles son algunas de las alternativas a la custodia? <https://disabilityrightsohio.org/guardianship-what-are-some-alternatives-to-guardianship>

- Disability Rights Ohio: ¿qué puedo hacer si mi tutor está tomando malas decisiones o está haciendo algo mal?: <https://www.disabilityrightsohio.org/guardianship-what-if-my-guardian-is-making-bad-decisions>
- Disability Rights Ohio: ¿cómo doy por finalizada mi custodia?: <https://www.disabilityrightsohio.org/guardianship-how-do-i-end-my-guardianship>
- Disability Rights Ohio: ¿cómo puedo prepararme para la audiencia de mi custodia?: <https://www.disabilityrightsohio.org/guardianship-how-can-i-prepare-for-my-guardianship-hearing>
- Consejo de discapacidades del desarrollo de Ohio: la custodia en Ohio: <https://ddc.ohio.gov/pub/guardianship-in-ohio>

TRABAJAR CON LA JUNTA DE DISCAPACIDADES DEL DESARROLLO DEL CONDADO

Una **discapacidad del desarrollo** es una discapacidad con la que usted nació o que comenzó antes de los 22 años. Ejemplos de ella son el autismo, el síndrome de Down y la parálisis cerebral, aunque hay muchas otras discapacidades del desarrollo. Si usted tiene una discapacidad del desarrollo, puede obtener ayuda de su junta de discapacidades del desarrollo del condado. **Las juntas del condado** existen para ayudarle a encontrar los servicios y apoyos que usted necesita para vivir una vida feliz, sana y gratificante. Una persona llamada **administrador de servicios y apoyo** (SSA) le ayudará a determinar los servicios que usted necesita. El SSA trabaja para la junta del condado. Su junta del condado se encuentra en el condado en el que usted vive.

¿Cómo puedo trabajar con mi junta del condado para hacer un plan?



Si ya está trabajando con su junta del condado, es posible que tenga un **Plan de Servicio Individual** (ISP). Un ISP enumera los apoyos, las actividades y los recursos que usted necesita para alcanzar sus objetivos personales. Por ejemplo, si usted tiene como objetivo trabajar en la comunidad, pero no tiene forma de trasladarse desde su hogar hasta su trabajo, su ISP debe incluir su necesidad de transporte hacia el trabajo.

Si todavía no tiene un ISP, debe llamar a su junta del condado y preguntarles si puede obtener uno. Su junta del condado le hará saber si puede obtener uno y le ayudará a escribir su ISP que incluya los apoyos que usted necesita.

¿Cómo puedo asegurarme de que mi plan es adecuado para mí?

Usted y su SSA deben reunirse de manera regular para hablar sobre su ISP. Su ISP le indicará la frecuencia de estas reuniones, pero usted puede solicitar una reunión en cualquier momento. Debe solicitar una reunión en caso de que sus objetivos o sus metas hayan cambiado, o si su ISP actual no satisface sus necesidades. Puede solicitar una reunión al contactar a su SSA.

Es buena idea prepararse para cualquier reunión que tenga con su SSA. Puede prepararse al leer su ISP y hacer una lista de las cosas que desee conservar y las cosas que desee cambiar de este. También puede llevar a alguien a la reunión para apoyarlo, como uno de sus padres o un amigo. Además, lleve consigo cualquier documentación necesaria o una persona que pueda indicarle al SSA lo que usted necesita.

¿Cómo puedo obtener ayuda para pagar las cosas que necesito?

Su junta del condado también puede ayudarle a pagar las cosas que usted necesita. En ocasiones, el dinero utilizado para el pago de los servicios llega a través de una exención. **Las exenciones** ayudan a las personas a vivir en sus hogares en vez de hacerlo en una institución o en una instalación como un centro de cuidados o un hospital. Usted no necesita una exención para obtener ayuda de su junta del condado, pero a veces puede disponer de más servicios si tiene una exención.

No siempre es fácil obtener una exención. Es posible que su junta del condado no tenga exenciones suficientes para todos los habitantes del condado que necesiten una. Es posible que usted no cumpla todos los requerimientos para obtener una. Incluso así, si necesita ayuda (o considera que la necesita) para pagar sus servicios, debe contactar a su junta del condado y solicitar una exención. Probablemente le dirán que necesita someterse a **una valoración para lista de espera**. Esta valoración implica que la junta del condado le hará preguntas para determinar cuánta ayuda necesita. Esto le ayudará a la junta del condado a decidir si usted puede obtener una exención y cuánto tiempo necesitará esperar para obtenerla.



De ser posible, debe solicitar por escrito dicha valoración para poder conservar una copia de la misma. Es importante conservar una copia de su solicitud debido a que representará un registro del momento en que usted solicitó la valoración. Incluso si usted ya ha tenido una valoración para lista de espera (o si tiene una exención), puede solicitar una nueva valoración si ha habido algún cambio en sus necesidades o circunstancias.

¿Cómo me puedo preparar para explicar mi discapacidad y mi necesidad de ayuda?

Después de solicitar una valoración para lista de espera, deberá prepararse para la misma. Puede hacerlo al revisar la herramienta para la valoración para lista de espera que su junta del condado utilizará para hacerle preguntas acerca de sus necesidades. Puede solicitarle una copia de la herramienta a su SSA.

En ocasiones, tratamos de ocultar nuestras necesidades y conflictos. ¡La valoración para lista de espera no es el momento para hacer esto!

Al momento de la valoración debe estar preparado para explicar lo que necesita para ayudarlo durante sus peores días. En ocasiones, tratamos de ocultar nuestras necesidades y conflictos. ¡La valoración para lista de espera no es el momento para hacer esto! Su junta del condado no puede determinar lo que usted necesita a menos que usted sea completamente honesto sobre estas necesidades. También debe proporcionarle a la junta del condado documentos que muestren sus necesidades. Por ejemplo, puede pedirle a su médico que escriba una carta en donde explique

la razón por la que usted necesita servicios de exención. También puede solicitarle a su proveedor de servicios actual que escriba una carta explicando su rutina regular. Si sabe de alguien que haya pasado ya por una valoración para lista de espera, puede preguntarle cómo le fue y qué hizo para prepararse.

¿Qué hacer si no estoy de acuerdo con la decisión de la junta del condado?

A veces es posible que usted no esté de acuerdo con la decisión que haya tomado su junta del condado sobre sus servicios. Si estos corresponden a servicios de Medicaid, a su exención o a su valoración para lista de espera, puede presentar una **apelación de Medicaid**. Una apelación es un instrumento a través del cual se solicita que alguien más evalúe la decisión de la junta del condado y determine si es correcta. Asegúrese de leer cualquier documento que reciba de su junta del condado respecto a su derecho de apelación, ya que allí le explicarán cómo presentar una apelación y en qué fecha hacerlo. Si no solicita la apelación en la fecha establecida en su documentación, es posible que no pueda apelar la decisión de la junta del condado.

Puede encontrar más información sobre las apelaciones de Medicaid en la sección sobre Medicaid de esta guía.

¿Qué hacer si no me gusta mi SSA?

Es posible que no le agrade su SSA. ¡Eso está bien! Pueden haber muchas razones. Es posible que haya dicho algo que no le haya gustado, o que usted considere que no ha respondido sus preguntas con la suficiente rapidez. Cualquiera que sea la razón, está bien y es normal que no llegue a mantener buenas relaciones con todas las personas de su equipo de apoyo.



Hay muchas formas para tratar de solucionar este problema. Una de ellas es hablar de sus inquietudes con el SSA. También puede pedirle a un amigo de confianza o a un miembro de su familia que le ayude a hablar con el SSA. Si eso no funciona, puede contactar a su junta del condado y solicitarle un SSA diferente. El hecho de que usted solicite un SSA nuevo no implica que la junta del condado está en la obligación de darle uno diferente. También puede presentar una queja a su junta del condado. Puede preguntarle a su junta del condado cómo presentar una queja.

CONSEJOS BREVES: TRABAJAR CON SU JUNTA DE DD DEL CONDADO

- **Trabaje con su junta del condado para hacer un plan:** su junta del condado le ayudará a realizar un plan llamado **Plan de Servicio Individual (ISP)**
- **Asegúrese de que su plan es adecuado para usted:** puede reunirse con su **Administrador de Servicios y Apoyo (SSA)** para hablar sobre cualquier cambio a su plan u objetivos.
- **Obtenga ayuda para pagar las cosas que necesita:** puede recibir una valoración para obtener una “exención” que le ayudará a pagar cualquier servicio que usted necesite.
- **Asegúrese de estar preparado para explicar su discapacidad y necesidad de ayuda:** si obtiene una valoración para exención, necesitará demostrar por qué necesita ayuda. Es buena idea que organice los documentos de sus médicos o proveedores para mostrar lo anterior.
- **¿Qué hacer si no está de acuerdo con la decisión de la junta del condado?:** si no está de acuerdo con la decisión de la junta, puede presentar una **apelación** a Medicaid. Eso implica que alguien más evaluará la decisión para revisarla.
- **¿Qué hacer si no le gusta su SSA?** Puede hablar con su SSA o con un amigo de confianza sobre esta inquietud. También puede solicitar un nuevo SSA a su junta del condado.

PREPÁRESE: REUNIÓN CON SU SSA

¿De qué quiere hablar con su administrador de servicios y apoyo?

¿Qué necesita llevar a la reunión?

¿Cuáles son sus objetivos para la reunión?

RECURSOS: TRABAJAR CON SU JUNTA DE DD DEL CONDADO

- La junta de discapacidades del desarrollo del condado Franklin creó una lista de los documentos requeridos para confirmar un diagnóstico de discapacidad del desarrollo. Aquí puede encontrar dicha lista: <http://fcbdd.org/wp-content/uploads/2016/07/DD-confirmation.pdf>.
 - Es posible que otros condados tengan listas diferentes, pero esta debe darle una idea de lo que buscan las juntas del condado para decidir si alguien es elegible para recibir servicios.
- Aquí puede encontrar una lista de las juntas de condado: <http://www.oacbddd.org/directory/>. Si llama a la junta de condado equivocada, ¡no se preocupe! Ellos son capaces de conectarlo con la junta correcta.
- Puede encontrar más información sobre las exenciones en el sitio web del Departamento de Discapacidades de Ohio aquí: <https://dodd.ohio.gov/wps/portal/gov/dodd/waivers-and-services/waivers/waivers>.
- Acá puede encontrar más información sobre las valoraciones para lista de espera para exenciones, incluyendo la herramienta que usará su junta del condado: <https://dodd.ohio.gov/wps/portal/gov/dodd/county-boards/assessments/assessment-immediate-current-need>.
- Acá puede encontrar más información sobre cómo prepararse para una valoración para lista de espera de exención: <https://www.disabilityrightsohio.org/news/dodd-waiver-waiting-lists>.
- Acá puede encontrar más información sobre cómo presentar una queja sobre su junta de discapacidades del desarrollo del condado: <https://www.disabilityrightsohio.org/filing-complaint-county-board-of-dd>.
- Acá puede encontrar más información sobre cómo apelar una decisión de su junta del condado: <https://www.disabilityrightsohio.org/medicaid-appeals-overview>.

BENEFICIOS DE SEGURIDAD SOCIAL

Usted puede obtener **beneficios de seguridad social** (dinero) para ayudarle a pagar cosas como comida, ropa y un sitio para vivir. Este dinero se le otorga a personas con discapacidades debido a que, en ocasiones, tener una discapacidad significa que se requiere un poco de ayuda para adquirir las cosas necesarias.



¿Cómo puedo saber el tipo de beneficio que obtengo?

Si usted es un menor de edad, probablemente recibirá Seguridad de Ingreso Suplementario. La mayoría de las personas le llaman SSI. Si obtiene el SSI también obtendrá Medicaid. Una forma de saber si recibe el SSI es según el monto de su beneficio. Puede buscar el monto actual del SSI mediante una búsqueda rápida en internet. Es importante saber qué beneficio está recibiendo para saber cómo conservarlo o gestionarlo usted mismo si considera que hay algún problema con este. También puede contactar a Seguridad Social para preguntar qué beneficio obtiene.

¿Mi beneficio cambiará cuando cumpla 18 años?



Las reglas para obtener beneficios son diferentes para los jóvenes y para los adultos. Cuando cumpla 18 años, la seguridad social evaluará su situación y le pedirá a usted y a proveedores de atención como médicos y trabajadores sociales que respondan preguntas para decidir si todavía recibirá dinero de la seguridad social. Ellos decidirán si usted cumple la definición de discapacidad como adulto. Esto se llama **nueva determinación a los 18 años**. Puede encontrar más información en el sitio web de la seguridad social.

Debe prepararse para esta nueva determinación al aprender sobre el proceso y alistarse para dar información a la seguridad social. El proceso comienza cuando usted recibe una carta de la seguridad social solicitándole información. La seguridad social le pedirá información sobre cosas como las medicinas que toma, si ha estado en el hospital, las visitas al médico, todos los trabajos que ha tenido, así como si estuvo en clases de educación especial y otras. Esto puede representar una gran cantidad de información y documentos por recolectar y tendrá que dárselos a la seguridad social en un espacio de tiempo breve. No obstante, si se prepara por adelantado será capaz de responder mejor a la seguridad social en el corto tiempo que le permite.

Para prepararse, deberá conservar copias de sus registros y organizarlas. Por ejemplo, puede organizar sus registros según su tipo, como registros médicos, escolares y laborales. También debe conservar sus registros en un sitio seguro donde pueda encontrarlos con facilidad. También puede prepararse para defenderse a sí mismo durante este proceso informándose sobre esto o hablando con un amigo que haya pasado por la nueva determinación a los 18 años. Además, puede pedirle a un amigo de confianza o a un miembro de su familia que le ayude con este proceso.

Si se determina que estoy discapacitado como adulto, ¿habrá algún cambio en el monto del beneficio que recibo?

Si la seguridad social determina que usted está discapacitado como adulto luego de pasar por la nueva determinación a los 18 años, entonces es posible que cambie su

CONSEJO

Para la nueva determinación a los 18 años, usted puede necesitar...

- **Registros médicos**, incluyendo las medicinas que toma, si ha ido al hospital, además de un registro de todas las visitas al médico
- **Registros laborales**, como los recibos de pago o documentos de impuestos
- **Registros escolares**, como los obtenidos en clases de educación especial o en un IEP
- **Extractos bancarios** para sus cuentas de ahorros o corrientes
- **Registros de condiciones de vida**, como sus facturas de servicios



pago de la seguridad social. Esta información estará en una carta que le será enviada por la seguridad social. Este cambio se puede deber a que su padre o tutor ha trabajado y también obtiene dinero de la seguridad social. Esta es una clase diferente de beneficio de la seguridad social y se basa en el registro laboral de su padre o tutor, no en su discapacidad. Si este es el caso, es posible que usted reciba una combinación de dinero basada en el registro laboral de su padre o tutor y el SSI, o solo uno de los dos. Su padre o tutor todavía recibirá dinero de la seguridad social.

Si usted obtiene dinero de la seguridad social del registro laboral de un padre o tutor, es posible que comience a recibir información sobre un seguro médico llamado **Medicare**. Debe haber estado recibiendo dinero de la seguridad social como adulto por al menos dos años antes de poder obtener Medicare. Todavía puede recibir Medicaid mientras espera por Medicare y quizás incluso después. Asegúrese de guardar las cartas e información recibidas de la seguridad social en un sitio seguro y organizado, ya que es posible que las necesite en el futuro. Medicaid y Medicare pueden ser complicados, por lo que mientras más información tenga más sencillo será determinar lo que está sucediendo con su beneficio.

¿Qué sucede si se determina que no estoy discapacitado como adulto en mi nueva determinación a los 18 años?

Si le llega una carta de la seguridad social que diga que usted no está discapacitado como adulto, esto significa que ya no recibirá beneficios de seguridad social. Puede apelar esta decisión para demostrarle a la seguridad social por qué está discapacitado como adulto y que debería seguir recibiendo beneficios. La carta de la seguridad social le indicará cómo apelar. Asegúrese de enviar su apelación durante los 10 días siguientes a la recepción de la carta de negación de la seguridad social para continuar recibiendo su dinero hasta que la seguridad social tome una decisión. Pida la ayuda de un amigo, un miembro de su familia o un abogado si necesita asistencia con el proceso de apelación.



Si se encuentra en educación especial, trabaja con Opportunities for Ohioans with Disabilities (OOD) o un servicio o programa similar, puede continuar recibiendo su dinero de la seguridad social a través de algo llamado pagos de la sección 301. Asegúrese de recolectar pruebas que indiquen que usted está en educación especial o en un programa similar antes de enviar su apelación a la seguridad social y solicitar que le asignen pagos por la sección 301. Ejemplos de dichas pruebas serían su IEP de la escuela, su IPE de OOD u otros documentos que demuestren que está en educación especial o que obtiene ayuda de OOD.

¿Puedo trabajar mientras obtengo dinero de la seguridad social?

Cuando comience a trabajar, su dinero de la seguridad social y otros beneficios, como la asistencia alimentaria y de vivienda, pueden disminuir o detenerse. Sin embargo, si desea trabajar, puede ser capaz de encontrar una forma para mantener sus beneficios. Una de ellas es a través de reglas especiales de la seguridad social llamadas incentivos laborales. **Los incentivos laborales** ayudan a las personas con discapacidades a mantener sus beneficios, incluso cuando trabajan.

Existen diferentes clases de incentivos laborales. Existen programas en los que usted puede ayudar con incentivos laborales a los que pueda calificar para los llamados programas Work Incentive Planning and Assistance, Opportunities for Ohioans with Disabilities y algunas redes de empleo en el estado. Si ya está trabajando con uno de estos programas, solicite ayuda. Si no lo está, puede llamar a la línea directa Ticket to Work al 1(866)968-7842 para encontrar un programa Work Incentive Planning and Assistance en su área.



¿Cuánto dinero puedo tener y todavía recibir de SSI y Medicaid?



Cuando recibe SSI o Medicaid, no puede ahorrar más de \$ 2000. Esto se llama **límite de recursos**. Si tiene ahorros por más de \$ 2000, su SSI o Medicaid pueden parar. Hay formas de ahorrar más dinero y todavía mantener su SSI y Medicaid. Un programa llamado STABLE es una forma para que usted pueda ahorrar más dinero en una cuenta a fin de que no se restrinja su SSI o Medicaid. Puede usar su cuenta de STABLE para los gastos de mantenimiento como el alquiler, las cuentas de servicios y otros gastos como ropa para el trabajo o los libros para la escuela. La cuenta STABLE se puede configurar fácilmente en <https://www.stableaccount.com/>. El sitio web también tiene más información sobre cuánto puede tener en la cuenta y quién puede depositarle dinero en esta. Si le gustaría más ayuda para la configuración de la cuenta o si tiene preguntas adicionales, también hay un número en el sitio web al que puede llamar.

¿Alguien se encargará de cuidar mi dinero?

Algunas personas disponen de alguien que maneja su dinero de la seguridad social. Esta persona se llama **representante beneficiario**. Los representantes beneficiarios deben pagar sus cuentas a tiempo, deben darle dinero para sus gastos personales y otras responsabilidades. Un representante beneficiario solo maneja su beneficio de la seguridad social, a menos que usted desee que maneje también el dinero que recibe del trabajo o de otras fuentes. Debe hablar regularmente con su representante beneficiario para asegurarse de que conoce cuáles son sus gastos y necesidades. También puede pedirle que le diga lo que está haciendo con su dinero. Esto le ayudará a saber a dónde va su dinero. Cuando hable con su representante beneficiario, pídale que le muestre sus hojas de presupuesto o de la cuenta, io ambas!

Con un representante beneficiario usted también puede ahorrar para metas como la compra de un auto o invertir un depósito en un apartamento. La seguridad social tiene una guía para los representantes beneficiarios que usted puede utilizar para saber cuáles son las responsabilidades desde su beneficiario.

Si piensa que su representante beneficiario está haciendo algo mal, puede solicitar un beneficiario diferente al visitar la oficina local de la seguridad social o puede llamar a Disability Rights Ohio para más información.

¿Cómo puedo aprender sobre mis beneficios de seguridad social?

La seguridad social tiene un folleto que viene con la carta sobre su nueva determinación a los 18 años. Este folleto tiene información sobre el proceso y las formas en que puede obtener ayuda. Aquí está el enlace: <https://www.SSA.gov/pubs/EN-05-11005.pdf>.

La seguridad social también tiene una herramienta en línea llamada Mi Cuenta de la seguridad social (My social security account) para mantenerle actualizado sobre lo que está sucediendo con sus beneficios de seguridad social. Mediante esta herramienta puede obtener copias de su carta de adjudicación. Su **carta de adjudicación** le informa sobre obtener su dinero de la seguridad social y el monto respectivo. Otras agencias de donde usted obtiene otros beneficios, como la asistencia alimentaria o de vivienda, pueden solicitarle una copia de esta carta, por lo que debe asegurarse de saber dónde conseguir dicha copia.

Recuerde, mientras más sepa sobre sus beneficios de seguridad social, mejor podrá administrara su dinero. Aprenda lo más que pueda y mantenga un registro de sus beneficios y de lo que debe hacer para asegurarse de seguir recibéndolos. Sea lo más organizado posible con la documentación, y guarde los nombres y números telefónicos de las personas con las que ha hablado y trabajado. Nunca se sabe cuándo necesitará los documentos o una persona que le ayude. Recuerde que puede ser útil hablar con alguien que haya pasado por este proceso o con un defensor como Disability Rights Ohio.

CONSEJOS BREVES: BENEFICIOS DE LA SEGURIDAD SOCIAL

Los beneficios de seguridad social (dinero) están para ayudarle a pagar cosas como comida, ropa y un sitio para vivir.

- Si usted es un menor de edad, probablemente recibirá Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI, por sus siglas en inglés).

La nueva determinación a los 18 años tiene lugar cuando cumple 18 años. Su beneficio puede cambiar:

- Se debe preparar para aprender sobre el proceso y organizar los registros
- Luego de la nueva determinación es posible que se establezca que usted es discapacitado o no: si se determina que no lo está, puede apelar. Si se establece que es discapacitado, es posible que cambie la cantidad de dinero que usted recibe

¿Sabía qué? Puede trabajar mientras obtiene dinero de la seguridad social

- Conozca cuánto dinero puede tener y aún recibir SSI y Medicaid
- Usted puede tener alguien llamado **representante beneficiario** que se ocupe de su dinero

Si quiere aprender más sobre sus beneficios de seguridad social, puede leer su carta de adjudicación o visitar su sitio web.

PREPÁRESE: NUEVA DETERMINACIÓN A LOS 18 AÑOS

Si usted tiene menos de edad y actualmente recibe beneficios de seguridad social, tendrá que diligenciar la nueva determinación a los 18 años, y esta decidirá si continúa recibiendo los beneficios luego de cumplir los 18 años. Utilice el espacio a continuación para prepararse para el proceso de nueva determinación:

¿Qué registros médicos (documentos sobre visitas al médico, medicinas que toma, hospitalizaciones) puede preparar para la Administración del Seguro Social?

¿Qué registros escolares (documentos sobre clases de educación especial o IEP [programa de educación individualizada]) puede preparar para la Administración del Seguro Social?

¿Cuáles registros laborales (documentos sobre sus pagos o impuestos) puede preparar usted para la Administración del Seguro Social?

CONSEGUIR Y MANTENER UN SITIO PARA VIVIR

Una vivienda segura es una de las cosas más importantes que debe conseguir para usted a medida que se convierte en adulto. Esta sección le dice cómo rentar un sitio para vivir. **Rentar** significa que el sitio pertenece a alguien más, llamado **arrendador**, y que usted le paga dinero cada mes para vivir en el apartamento. Usted recibe el nombre de **arrendatario**. Cuando usted alquila un sitio para vivir, tendrá derechos y responsabilidades.

¿Cómo puedo encontrar un sitio para vivir?

Es importante encontrar una vivienda que funcione adecuadamente para usted con base en sus necesidades y la cantidad de dinero que deba invertir en alojamiento. Hay muchas clases de sitios diferentes para vivir y muchas formas de encontrarlos. Puede vivir en un apartamento o en una casa, solo o con compañeros de cuarto, cerca de negocios como supermercados, en una línea de bus o lejos de la ciudad. Es importante elegir una ubicación que le sea funcional. Si usted usa el bus, debería pensar en la cercanía de las paradas a su apartamento. Si va a la escuela o a un trabajo, debería pensar en la cercanía de la vivienda a la escuela o a su trabajo. Si necesita cierto equipo en un apartamento como barras de apoyo en la ducha, una rampa para silla de ruedas o un elevador, debería pensar en buscar sitios que dispongan de estas comodidades.

Una vez que decida en dónde vivir, tiene que ver si hay sitios para arrendar en esa área. Puede buscar en línea una lista de apartamentos para arriendo cerca de donde desea vivir. También puede preguntarle a amigos, miembros de su familia u otros si saben de algún sitio que usted pueda alquilar en el área en donde desea vivir. A veces, las bibliotecas, supermercados u otros negocios tendrán tableros de anuncios en donde las personas publican apartamentos para alquilar o para compañeros de cuarto.

¿Cuánto costará la vivienda?

También es importante elegir un sitio para vivir que encaje en su presupuesto (algunos sitios cuestan más que otros). El costo de alquilar un apartamento incluye el alquiler más servicios como agua, electricidad y gas. También tendrá que decidir si desea internet o TV, los cuales se añadirán a los costos. A veces los servicios están incluidos en el alquiler, pero si no lo están, usted tendrá que pagar por ellos por separado. Si encuentra un apartamento que desea alquilar, es buena idea llamar a compañías de servicios como la compañía del gas, la eléctrica y la del agua para preguntar de cuánto eran las facturas de servicios para ese apartamento en el último año. Entonces, sabrá cuánto costará vivir en su apartamento. El arrendador también puede decirle cuánto cuestan los servicios para ese apartamento.

También debe preguntar si hay algún costo que usted tenga que pagar aparte del alquiler y los servicios. Por ejemplo, debe preguntar si tendrá que pagar por el estacionamiento si tiene un auto, y cuál es el costo. Si tiene una mascota, deberá preguntar si hay costos extra por tenerla. También tendrá que pagar algo llamado **depósito de garantía**, que casi siempre corresponde a la misma cantidad que su renta mensual.

CONSEJO

¡Usted es capaz de encontrar ayuda para pagar la vivienda!

- Puede ser elegible para vivienda pública o para el programa Housing Choice Voucher (vivienda según la sección 8)
 - Algunos condados tienen viviendas de sección 8 para personas que vivieron en hogares sustitutos
- Si considera que puede ser elegible para un programa de vivienda, debe programar una cita con su autoridad de vivienda local
- En su cita, tendrá que proporcionar información sobre usted, su familia y cuánto dinero tiene

¿Cómo puedo pagar la vivienda?

Una vez que conozca todos los costos para alquilar un apartamento, necesitará decidir si tiene suficiente dinero para pagarlo. Recuerde, hay otros costos de vida por los que tendrá que pagar, como alimentación, transporte, medicina, ropa y entretenimiento, por lo que es importante elegir un lugar para alquilar que le permita suficiente dinero para estos otros costos. Una forma de ahorrar dinero es vivir con un compañero de cuarto, quien le ayudará a pagar parte del alquiler y los servicios.

También puede ser capaz de encontrar ayuda para pagar la vivienda. Hay programas a través de su autoridad de vivienda local como **el de viviendas públicas** o el **programa Housing Choice Voucher**. El programa Housing Choice Voucher es conocido también como la vivienda por **sección 8**. Algunos condados tienen vales de sección 8 para personas que se encontraban antes en programas de hogares sustitutos. Si usted considera que califica para ayuda de vivienda, deberá contactar a su autoridad de vivienda local para una cita. Puede que deba entrar a una lista de espera de vivienda, así que llame lo más pronto posible. En su cita, tendrá que proporcionar información a la autoridad de vivienda sobre usted, su familia y cuánto dinero tiene. Deberá preguntarle a la autoridad de vivienda por los documentos que usted necesitará traer a fin de tenerlos listos al momento de su cita.

Si obtiene servicios de agencias como la junta de discapacidades del desarrollo de su condado o la junta de salud mental local (junta ADAMH), deberá contactar a su administrador de caso para preguntarle sobre otras ayudas para vivienda.

¿Qué debo tener en cuenta cuando tomo un alquiler?

Cuando encuentre un sitio que desee alquilar, deberá contactar al arrendador y pedirle ver el sitio antes de poder alquilarlo. Cuando vea el sitio, deberá asegurarse de que luzca como un sitio seguro para vivir. Por ejemplo, no debe haber ventanas o cerrojos rotos, orificios en las paredes o techos, cables eléctricos rotos o no protegidos, o fugas de agua. Los electrodomésticos como la estufa, la nevera y el microondas deben funcionar. Debe haber detectores de humo en sitios como

las habitaciones y la cocina. Es buena idea llevar a alguien cuando vaya a ver un apartamento a fin de que esa persona pueda ayudarle a decidir si es el sitio correcto para usted.

Si decide alquilar un sitio, tendrá que diligenciar una documentación con el arrendador. El arrendador puede pedirle que complete una solicitud y que le explique cómo pagará el alquiler. El arrendador puede pedirle referencias personales a quienes pueda llamar para consultar si debería alquilarle a usted.

Una vez que el arrendador decida alquilarle, usted tendrá que firmar un documento llamado **contrato de arrendamiento**. El contrato de arrendamiento le dirá cuánto será el monto del alquiler, así como cuándo y de qué manera tendrá que pagarlo. El contrato de arrendamiento también le dirá qué otras responsabilidades tendrá usted como arrendatario, si puede tener una mascota, si otras personas pueden vivir con usted y cómo cuidar el apartamento. Es importante que lea y entienda su contrato de arrendamiento. Si no entiende nada en el contrato de arrendamiento, deberá pedirle al arrendador o a alguien en quien usted confíe que se lo explique. Es buena idea que alguien de confianza le lea el contrato de arrendamiento antes de que usted lo firme. Luego de firmar el contrato de arrendamiento, conserve una copia del mismo en un sitio seguro. Puede que necesite releerlo más adelante si surgen problemas.

Algunos arrendadores realizan algo llamado **verificación de crédito**, que es un reporte que muestra si usted tiene tarjetas de crédito o préstamos y si las ha pagado a tiempo. Si no tiene buen crédito o no lo tiene en absoluto, el arrendador puede pedirle que usted y alguien más firmen el contrato de arrendamiento. La persona que firma el contrato de arrendamiento con usted recibe el nombre de cofirmante. Esta persona puede ser un miembro de su familia o un amigo. El cofirmante acuerda pagar al arrendador cualquier dinero que usted adeude si no paga el alquiler. Si considera que necesita un cofirmante, debería pedirle a alguien que lo haga por usted antes de buscar apartamento.

¿Cuáles son los derechos y responsabilidades del arrendador y del arrendatario?

Cuando usted alquila un apartamento, su arrendador debe asegurarse de que el apartamento es seguro. Esto incluye asegurarse de que hay agua corriente, agua caliente y que se han realizado todas las reparaciones necesarias. Su arrendador también debe informarle quienes harán reparaciones antes de que vayan a su apartamento, a menos que haya una emergencia. Como arrendatario, debe mantener el apartamento limpio, sacar la basura, usar de manera adecuada la tubería y las instalaciones eléctricas, cuidar los electrodomésticos como la estufa, la nevera y el lavaplatos, y no realizar actividades que molesten a sus vecinos, como escuchar música a alto volumen.

¿Cuáles son mis derechos de vivienda si tengo una discapacidad?

Una ley federal llamada **Ley de Vivienda Justa**, además de una ley de Ohio, establecen que un arrendador no puede discriminarlo debido a su discapacidad. Esto significa que su arrendador no puede tratarlo de manera distinta debido a su discapacidad, y puede que deba realizar cambios en las reglas de su apartamento si usted los requiere como consecuencia de su discapacidad. Estos cambios se llaman

adaptaciones razonables y modificaciones razonables. Una adaptación razonable es un cambio en las reglas, políticas o prácticas del arrendador. Por ejemplo, si un arrendador tiene una política de “no mascotas”, puede que deba dejarle tener un animal de apoyo emocional si usted necesita uno. El arrendador debe pagar por una adaptación razonable. Una modificación razonable es realizar cambios en el apartamento, como colocar barras de apoyo en la ducha o añadir una rampa para silla de ruedas. La mayor parte de las veces, usted tendrá que pagar por las modificaciones razonables y tendrá que obtener la aprobación del arrendador antes de hacerlas. A veces, el arrendador debe pagar las modificaciones razonables, como en el caso de que su apartamento sea propiedad de su autoridad de vivienda local.

Debe solicitarle a su arrendador una adaptación o modificación razonable. Si su arrendador no conoce todavía de su discapacidad, puede que le pregunte si tiene una y qué necesita. Usualmente es mejor darle a su arrendador una carta de su médico o proveedor médico que explique su discapacidad y por qué necesita la adaptación o modificación razonable que está solicitando.

Si nota que su arrendador ha comenzado a tratarlo de manera diferente, mantenga un registro de lo que está sucediendo. Esto significa que debe tomar nota de las

Si nota que su arrendador ha comenzado a tratarlo de manera diferente, mantenga un registro de lo que está sucediendo.

conversaciones que tenga con su arrendador, debe tomar fotografías de las cosas que necesitan reparación, debe guardar correos electrónicos u otras comunicaciones de su arrendador, y debe guardar cualquier otro documento que se relacione con el trato diferente que está recibiendo. Por ejemplo, si usted le entrega a su arrendador una carta de su médico, guarde una copia de la carta para usted.

Si considera que su arrendador le ha discriminado debido a una discapacidad, puede presentar una **queja** (llamada también un cargo) a la Comisión de Derechos Civiles de Ohio o al Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los Estados Unidos (HUD). Existen fechas límite para presentar quejas, por lo que se debe asegurar de saber cuáles son para la queja que desea presentar. Tendrá que proporcionar toda la información que tenga sobre su queja, por lo que es importante incluir los documentos y la información que haya recolectado para demostrar la discriminación de su arrendador hacia usted.

¿Qué debo hacer si mi arrendador quiere expulsarme?

Si su arrendador le dice que deje su apartamento antes de finalizar el contrato de arrendamiento, esto recibe el nombre de **desalojo**. El arrendador solo puede desalojarlo si usted no ha pagado el alquiler o si no ha cumplido sus responsabilidades. Su arrendador debe comunicarle por escrito el deseo de que desaloje y la razón pertinente. Entonces, el arrendador deberá solicitarle a un juez que le indique que desaloje. Una vez que el juez indique que usted debe dejar el apartamento, tendrá que desalojar en la fecha que diga el juez. Si no desaloja, un alguacil puede venir a su apartamento y forzarlo a hacerlo. Si un juez no ha dicho que debe dejar su apartamento, su arrendador no puede bloquearle el acceso, cortar los servicios o sacar sus pertenencias para obligarle a desalojar. Si le llega una carta de su arrendador diciéndole que desaloje, debe contactar inmediatamente a un abogado o a su asistencia legal local.

¿Qué pasa si estoy teniendo problemas con mi vivienda?

Debe conversar con su arrendador para arreglar cualquier problema con su apartamento. Por ejemplo, si su ventana está rota, deberá comunicarlo por escrito a su arrendador y pedirle que la arregle. Debe darle algo de tiempo a su arrendador para que realice la reparación. Si su arrendador no hace las reparaciones o se toma demasiado tiempo, eso no implica que usted deje de pagar el alquiler. Sin embargo, puede preguntarle a un tribunal si usted puede depositar el alquiler en una cuenta especial hasta que el arrendador realice las reparaciones. Esto se llama **fondos de alquiler en custodia**. Para usar el procedimiento fondos de alquiler en custodia, primero debe pedirle por escrito al arrendador que haga las reparaciones y luego debe darle tiempo suficiente para hacerlas. Usualmente, un arrendador no debe tomar más de 30 días para hacer las reparaciones, y puede hacerlas antes si el problema representa una emergencia (como una tubería de agua rota). Luego de pedirle al arrendador que haga las reparaciones y darle tiempo para hacerlas, puede acudir a la corte y solicitar el procedimiento de fondos de alquiler en custodia. Tendrá que diligenciar un formulario y dárselo a la corte. Casi siempre podrá obtener el formulario en la oficina del secretario del tribunal. Luego la corte decidirá si usted puede usar los fondos de alquiler en custodia. Tendrá que acudir a la corte para demostrar por qué necesita los fondos y su arrendador podrá defenderse.

VERIFICACIÓN RÁPIDA

¿Conoce estos términos?

- Depósito de garantía
- Contrato de arrendamiento
- Verificación de crédito
- Adaptaciones y modificaciones razonables
- Queja
- Desalojo
- Fondos de alquiler en custodia

¿Cómo recupero mi depósito de garantía?

Para recuperar su depósito de garantía necesita mantener su apartamento en buenas condiciones. Cuando se muda a un apartamento es buena idea tomar fotografías del mismo e informarle al arrendador cualquier problema. Esto le ayudará a demostrar que usted no ocasionó los problemas. También deberá tomar fotografías cuando se mude fuera del departamento para mostrar que estaba en buena condición cuando lo dejó. Además, deberá darle a su arrendador una dirección a donde pueda enviarle su depósito de garantía. Esta no tiene que ser su próxima residencia, pero debe ser algún sitio en donde pueda recibir correo. Si su arrendador se queda con parte o con todo su depósito de garantía y usted considera que no es justo, debería hablar con un abogado sobre si esto fue correcto y qué puede hacer al respecto.

CONSEJOS BREVES: AYUDA CON LA VIVIENDA

Una vivienda segura es una de las cosas más importantes que debe conseguir para usted a medida que se convierte en adulto. Como arrendatario, tendrá tanto derechos como responsabilidades.

- Cuando esté en búsqueda de una vivienda, piense en lo que pueda necesitar para su discapacidad, como acceso a un elevador, rampas para sillas de ruedas o barras de apoyo para la ducha.

- Esté atento para detectar problemas como fugas de agua, exposición de cables, falta de alarmas de incendios, ventanas o cerraduras dañadas, así como orificios en los pisos o paredes.
- Cuando usted y el arrendador lleguen a un acuerdo, deberá firmar un contrato de arrendamiento. Debe leerlo con mucho cuidado y pedirle a alguien más que lo lea antes de firmarlo.
- Es posible que pueda conseguir ayuda para el pago de la vivienda a través de un programa como la Sección 8. Para aplicar al este, póngase en contacto con su autoridad de vivienda local.
- Bajo la Ley de Vivienda Justa, puede conseguir alojamiento de su arrendador por su discapacidad si así lo solicita. Si usted considera que está siendo objeto de discriminación, puede presentar una queja.
- Su arrendador solo puede echarlo antes de que termine su contrato de arrendamiento si usted no ha pagado la renta o no ha cumplido con sus responsabilidades.

PREPÁRESE: LISTA DE VERIFICACIÓN PARA VIVIENDA

Hay muchas cosas a considerar cuando se busca un apartamento o una casa en la que pueda vivir. Lleve esta lista de verificación con usted para evaluar un sitio nuevo para vivir:

- Abra cada uno de los grifos y la ducha
- Encienda y apague cada una de las luces
- Encienda y apague la estufa y el horno
- Encienda y apague el microondas
- Chequee la temperatura de la nevera y el congelador
- Chequee las alarmas de incendio y de monóxido de carbono, y verifique que haya un extintor de incendios
- Abra, cierre y bloquee cada ventana
- Chequee que todos los inodoros descarguen apropiadamente
- Chequee el número de tomacorrientes
- Chequee el estado de los pisos y alfombras
- Chequee las unidades de calefacción y de enfriamiento
- Chequee las características de accesibilidad

¿Cuál es el costo de la renta?

¿Se permiten mascotas?

¿Cuánto cuesta la solicitud y el depósito de garantía?

¿Hay cerca puestos de estacionamiento/paradas de autobús?

¿Están incluidos los servicios públicos en la renta?

¿Quién se encarga del jardín y la acera?

¿Cuál es la duración del contrato de arrendamiento?

RECURSOS PARA VIVIENDA

Asistencia legal

- Puede buscar asistencia jurídica relevante por condado acá: <https://www.ohiolegalhelp.org/find-your-legal-aid> o por vía telefónica: 866-LAW-OHIO (866-529-6446)
- También puede encontrar todas las organizaciones de asistencia jurídica en sus sitios web o por vía telefónica aquí:
 - Asistencia jurídica de Ohio occidental (Legal Aid of Western Ohio):
<http://www.lawolaw.org/>
 - (888) 534-1432
 - Servicios legales del sudeste de Ohio (Southeast Ohio Legal Services):
https://www.seols.org/?doing_wp_cron=1611867128.6210930347442626953125
 - 800.686.3668
 - Servicios de asistencia jurídica comunitaria (noreste de Ohio) (Community Legal Aid Services)
 - <https://www.communitylegalaid.org/>
 - (800) 998-9454
 - Asistencia jurídica del área metropolitana de Cincinnati (Greater Cincinnati Legal Aid)
 - <https://www.lascinti.org/contact-us/>
 - 513.241.9400 o a la línea gratuita 800.582.2682
 - Sociedad de asistencia jurídica de Cleveland (Legal Aid Society of Cleveland)
 - <https://lasclev.org/contact/>
 - 216-687-1900
 - Sociedad de asistencia jurídica de Columbus (Legal Aid Society of Columbus)
 - <https://www.columbuslegalaid.org/>
 - 614-241-2001 o a la línea gratuita 1-888-246-4420

Autoridades de viviendas públicas (Public Housing Authorities)

Estas son entidades que administran las viviendas públicas y los vales de elección de vivienda en cada condado de Ohio

- https://www.hud.gov/sites/dfiles/PIH/documents/PHA_Contact_Report_OH.pdf
- <https://www.hud.gov/states/ohio/renting>
- https://www.hud.gov/i_want_to/talk_to_a_housing_counselor - Usted puede usar esta información para contactar a un consejero de vivienda a través de HUD. Por favor, tenga en cuenta que pueden haber honorarios, aunque estos no debe cargarse si usted no es capaz de pagarlos o si son por servicios de asesoría para personas sin hogar.

Recursos para búsqueda de apartamentos

Cada uno de estos puede tener opciones en su área, aunque siempre es mejor contactar directamente a la administración de condominio si tiene preguntas o preocupaciones. Cada sitio puede tener herramientas diferentes que usted puede usar y adaptar a sus necesidades de distintas formas. Esta no es una lista completa de recursos.

- https://www.zillow.com/homes/for_rent/
- <https://www.trulia.com/rent/>
- <https://www.realtor.com/>
- <https://www.apartments.com/>
- <https://www.craigslist.org/about/sites>
- <https://www.ohiohousinglocator.org/>

Recursos de viviendas para recuperación y salud mental

- <https://find.ohiorecoveryhousing.org/>
- <https://mha.ohio.gov/Families-Children-and-Adults/For-Adults/Housing-Assistance/Residential-State-Supplement#2237547-what-are-the-eligibility-criteria>
- <https://mha.ohio.gov/Portals/0/assets/SchoolsAndCommunities/CommunityAndHousing/HousingResources/2015-RSS-brochure-web.pdf>

Recursos para vivienda y desarrollo urbano (HUD)

- <http://hudhousinghandbook.com/1613/ohio-hud-housing-programs/>
- <http://hudhousinghandbook.com/1625/ohio-hud-utility-bill-assistance-program/>

Adaptaciones y modificaciones razonables

- https://www.disabilityrightsohio.org/assets/documents/commint_housing_accommodations.pdf
- https://www.hud.gov/program_offices/fair_housing_equal_opp/reasonable_accommodations_and_modifications

- https://www.justice.gov/sites/default/files/crt/legacy/2010/12/14/joint_statement_ra.pdf
- https://www.hud.gov/sites/documents/reasonable_modifications_mar08.pdf

Opciones para aplicación de vivienda justa

Hay un estatuto de 1 año sobre limitaciones para emitir con estas entidades:

- <https://crc.ohio.gov/Home.aspx>
- <https://www.hud.gov/faqs/complaints>

OBTENER AYUDA PARA ATENCIÓN MÉDICA Y OTROS SERVICIOS

Si usted tiene una discapacidad, puede obtener un seguro médico llamado **Medicaid**. Medicaid ayuda con los pagos de la atención médica y otros servicios para algunas personas con discapacidades (y otras personas también). Cada estado puede tomar sus propias decisiones sobre los servicios que serán cubiertos por Medicaid. Por ende, lo que cubre el estado de Ohio puede ser diferente de lo que usted puede obtener en otro estado. Si usted tiene algo llamado tarjeta o exención de Medicaid, significa que usted tiene seguro médico de Medicaid.

¿Cómo puedo obtener un seguro médico de Medicaid?

Si no tiene Medicaid, deberá solicitarlo y cumplir ciertas condiciones. En ocasiones, tendrá que demostrar que no tiene suficiente dinero como para pagar su propio seguro médico. Si tiene preguntas sobre cómo solicitar Medicaid o qué necesita demostrar para obtenerlo, debe contactar a la oficina del Departamento de Trabajo y Servicios Familiares de su condado, llamada **JFS**. Existen diferentes formas de obtener Medicaid, así que, incluso si usted piensa que tiene mucho dinero como para obtener Medicaid, aún puede contactar a su JFS local y solicitarlo.

A veces puede ser difícil entrar en contacto con alguien en su oficina local de JFS. Se pueden requerir varios intentos para hablar con alguien o para obtener una respuesta a su pregunta. Siga intentando.

Cuando aplique para Medicaid, tendrá que demostrar que tiene una discapacidad, cuánto dinero gana y si es ciudadano estadounidense. Deberá tener esta información a la mano, ya que no será capaz de terminar su solicitud sin ella. Puede solicitar Medicaid en línea, en persona, por correo o por teléfono. Si necesita ayuda, debería aplicar en persona para que alguien pueda ayudarlo a explicar la solicitud y lo que sigue a continuación.

A veces puede ser difícil entrar en contacto con alguien en su oficina local de JFS. Se pueden requerir varios intentos para hablar con alguien o para obtener una respuesta a su pregunta. Siga intentando. También puede considerar solicitar ayuda a alguien en quien usted confíe. Si llama al JFS del condado equivocado, no se preocupe! Ellos son capaces de conectarlo con el JFS correcto.

¿Qué puedo obtener de Medicaid?

Medicaid puede ayudarlo a pagar muchas cosas, incluyendo servicios médicos, algunos medicamentos recetados, servicios de enfermería y mucho más. Para recibir más información sobre lo que usted puede obtener de Medicaid, puede contactar a su junta de discapacidades del desarrollo del condado o a su oficina local de JFS.

Si ya tiene Medicaid, puede que tenga un plan de atención médica administrada. **Los planes de atención médica administrada** son compañías de seguros médicos. La mayoría de los habitantes de Ohio que tienen Medicaid se deben unir a un plan de atención médica administrada para obtener atención médica. Ellos trabajan con hospitales, médicos y otros proveedores de salud para ayudarlo a obtener servicios

de atención médica. Debe contactar a su plan de atención médica administrada si tiene preguntas sobre la cobertura de su atención (por ejemplo, si puede ver a un médico particular o si está cubierto un servicio determinado).

¿Cómo elijo un plan de atención médica administrada?

Usted puede elegir su plan de atención médica administrada. También puede cambiar su plan, pero esto debe hacerse durante un cierto período de tiempo en el año, llamado **período de inscripción anual abierto**. Puede elegir un plan de atención médica administrada en el siguiente sitio web: <https://www.ohiomh.com/>. El sitio web también tiene información sobre los diferentes planes de atención médica administrada y le permite compararlos. Es importante leer lo que cada plan de atención médica administrada proporciona, y elegir el mejor para usted. Por ejemplo, si usted necesita servicios especiales para su discapacidad, debe asegurarse de que el plan que elija tenga dichos servicios.

Si le gusta su médico y otros proveedores de atención médica actuales, debe preguntarles con qué plan de atención médica administrada trabajan. A veces es posible que no trabajen con ningún plan. Si algunos de sus proveedores trabajan con un plan de atención médica administrada, pero otros no lo hacen, puede que deba elegir el plan que tenga la mayor cantidad de proveedores que usted desee utilizar. Si sus proveedores no trabajan con el plan que usted elige, tendrá que cambiar de proveedores.

¿Qué son los servicios Healthchek?

Si usted tiene Medicaid y es menor de 21 años, entonces puede disponer de los servicios de Healthchek. **Healthchek** es un programa especial de Medicaid que le facilita a las personas jóvenes encontrar y obtener la atención médica que necesitan. Healthchek también le permite a los jóvenes obtener más servicios de los que los adultos podrían obtener con Medicaid. Si necesita encontrar a un médico, odontólogo u otro proveedor de atención de salud, puede contactar a la JFS de su condado y solicitar hablar con el coordinador de Healthchek. El coordinador de Healthchek puede ayudarle a encontrar un médico, programar citas e incluso encontrar transporte para dichas citas.



Muchas personas no conocen Healthchek, incluyendo médicos y personas que trabajan en oficinas locales de JFS. Si Medicaid le dice que no puede obtener un servicio particular que usted necesita, asegúrese de preguntar si puede obtenerlo a través de Healthchek.

¿Qué debo hacer si no estoy de acuerdo con una decisión relacionada con Medicaid?

Si obtiene una decisión sobre sus servicios de Medicaid con la que no está de acuerdo o no le gusta, recibirá una carta informándole de la decisión. La carta también le dirá cómo puede apelar dicha decisión. Una **apelación** implica que usted desea que otra persona evalúe la decisión para determinar si fue correcta. Debe apelar dentro de un período de tiempo breve, así que debe asegurarse de leer todos los documentos que le fueron enviados sobre la decisión para no pasar por alto plazos importantes.

Si está obteniendo servicios y recibe una carta diciéndole que estos van a terminar o a cambiar, puede presentar una apelación. Si quiere mantener sus servicios mientras hace la apelación, tendrá que solicitarla pronto (esto casi siempre implica unos 15 días, pero su carta le dará una fecha específica). Si usted no ha apelado para la fecha establecida en su carta, sus servicios se suspenderán.

Si no está de acuerdo con una decisión tomada por un plan de atención médica administrada, casi siempre tendrá que apelar primero a través de su plan. Su plan le enviará una carta diciéndole cómo apelar. También puede encontrar esta información en un documento llamado **documento de beneficios**. También puede solicitarle a su plan de atención médica administrada que le ayude a apelar. Si no está de acuerdo con la decisión que su plan de atención médica administrada toma sobre su apelación, puede solicitar una audiencia estatal de la oficina de audiencias estatales del Departamento de Trabajo y Servicios Familiares de Ohio.

También debe solicitar una audiencia estatal si una agencia que no sea un plan de atención médica administrada tomó la decisión con la que usted no está de acuerdo. La agencia debe comunicarle por escrito cómo solicitar una audiencia estatal.

Puede solicitar una audiencia estatal al llamar o escribir a la oficina de audiencias estatales:

- **Correo:** ODJFS Bureau of State Hearings, P.O. Box 182825, Columbus, Ohio 43218-2825
- **Fax:** 614-728-9574
- **Correo electrónico:** bsh@jfs.ohio.gov, y coloque "Petición de audiencia estatal" en el asunto
- **En línea:** <https://secure.jfs.ohio.gov/ols/RequestHearing/index.stm>
- **Por teléfono:** 866-635-3748, elija la opción número 1 del menú de voz automatizado



¿Cómo puedo prepararme para una apelación o una audiencia?

Durante una apelación deberá mostrar el por qué no está de acuerdo con la decisión de Medicaid respecto a sus servicios. A veces esto implica hablar con su plan de atención médica administrada o darles más documentos para mostrar la razón por la que usted no está de acuerdo.

En una audiencia estatal recibirá una cita (llamada audiencia) con alguien llamado **funcionario de audiencias** que le hará preguntas sobre la razón por la que no está de acuerdo con la decisión tomada sobre sus servicios de Medicaid. También puede darle documentos al funcionario de audiencia para mostrar el por qué usted no está de acuerdo con la decisión. Alguien de Medicaid también acudirá a esta cita y le hablará al oficial de audiencia sobre la decisión.

Para prepararse para la audiencia, deberá recolectar la mejor información que tenga sobre la razón por la que no está de acuerdo con la decisión. Debe obtener cartas de sus médicos sobre la razón por la que usted necesita el servicio de Medicaid. También debe pedirle a personas que conozca bien que acudan con usted a la audiencia para decirle al funcionario de audiencia la razón por la que usted necesita el servicio de Medicaid. Estas personas pueden ser sus padres, cuidadores, trabajadores sociales,

administradores de caso, médicos, enfermeras, auxiliares y otros. También es

Para prepararse para la audiencia, deberá recolectar la mejor información que tenga sobre la razón por la que no está de acuerdo con la decisión.

importante recolectar documentos como informes médicos u otros que muestren la razón por la que usted necesita el servicio de Medicaid. Usted tendrá la oportunidad de darle estos documentos al funcionario de audiencia para ayudarle a tomar una decisión.

Luego de la audiencia, el funcionario le enviará otra carta que le dirá si se considera que la decisión sobre sus servicios de Medicaid fue correcta o no. Si no le gusta la decisión del funcionario de audiencia, también podrá apelarla. Tendrá que hacer esto en un tiempo muy breve, así que asegúrese de leer toda la información que obtenga en la carta.

CONSEJOS BREVES: OBTENER AYUDA PARA LA ATENCIÓN MÉDICA

Es posible que obtenga un seguro médico a través de Medicaid, que le ayudará a pagar la atención médica y otros servicios para personas con discapacidades.

- No todos calificarán para Medicaid: para saber si usted califica, puede hablar con la oficina del Departamento de Trabajo y Servicios Familiares (JFS) de su condado.
- Cuando aplique para Medicaid, necesitará proporcionar información sobre su discapacidad, cuánto dinero gana y si es ciudadano estadounidense.
- Si recibe Medicaid, probablemente tendrá que elegir un plan de atención administrada para recibir servicios. Puede elegir un nuevo plan de atención administrada durante su período anual de inscripción en <https://www.ohiomh.com/>.
- Si tiene menos de 21 años es posible que obtenga los servicios de Healthchek a través de Medicaid, lo que facilita obtener la atención médica que usted necesita.
- Si le niegan Medicaid puede presentar una apelación para que alguien más revise su solicitud. Cuando presenta la apelación puede obtener información del funcionario de audiencias de apelación y hacerle todas las preguntas que tenga.

PRÁCTICA: SOLICITUD DE MEDICAID

La solicitud para Medicaid puede parecer un gran desafío. Esta actividad le ayudará a determinar qué documentos **puede** necesitar para completar su solicitud. Esta lista no está completa y es posible que necesite proporcionar más o menos información, ¡así que esté preparado! Además de estos documentos, necesitará saber su número de seguridad social o los números de documentos de inmigrante legal.

¿Cómo puede mostrar un comprobante de ingresos?

Recibos de pago de su trabajo

Declaración fiscal o formulario W-2

Declaraciones de la seguridad social

¿Cómo puede mostrar sus recursos actuales?

Extractos bancarios de cuentas corrientes o de ahorros
Extractos de cualquier acción o bono
Información de políticas de seguro de vida
Información de cualquier propiedad y vehículos

¿Cómo puede comprobar su residencia actual?

Declaración de un arrendador
Escritura o contrato de arrendamiento
Recibo de la renta

¿Cómo puede comprobar su ciudadanía o residencia legal?

Pasaporte
Licencia de conducir
Tarjeta de identificación
Tarjeta de residencia permanente
Tarjeta de autorización de empleo

¿Cómo puede demostrar la cobertura médica que tiene o de la que dispone (a través de su trabajo u otro medio)?

Números de la póliza de seguros
Información sobre la atención médica que puede obtener a través de su trabajo

¿Cómo puede mostrar qué gastos tiene?

Facturas de servicios
Facturas de gastos médicos
Facturas de gastos de vivienda
Facturas de cuidados de un dependiente (como un niño)

RECURSOS PARA LA ATENCIÓN MÉDICA:

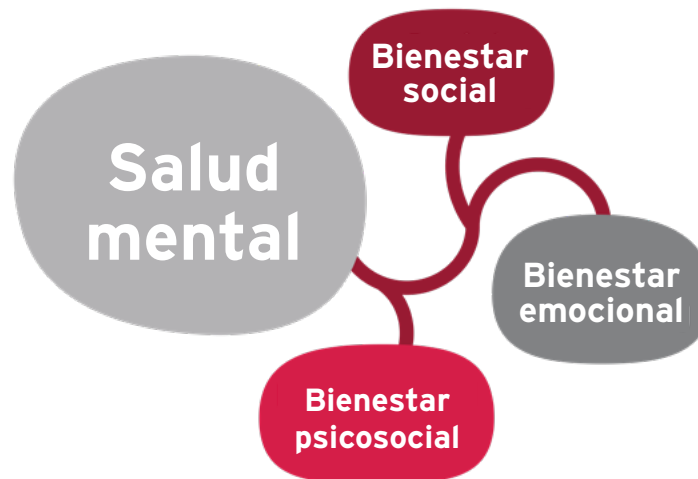
- Carta a mis médicos: guía de autogestión para tomar decisiones en salud: <https://thearc.org/wp-content/uploads/forchapters/Making-My-Own-Health-Care-Decisions--A-Letter-for-to-My-Doctors.pdf>
- Puede encontrar más información sobre el Departamento de Medicaid de Ohio acá: <https://medicaid.ohio.gov/>.
- Acá puede encontrar más información sobre quiénes califican para cobertura de Medicaid en Ohio, así como enlaces para otros recursos: <https://medicaid.ohio.gov/FOR-OHIOANS/Who-Qualifies>.

- Acá puede encontrar más información sobre los servicios de Healthcek_ <https://medicaid.ohio.gov/wps/portal/gov/medicaid/families-and-individuals/citizen-programs-and-initiatives/healthcek1/healthcek>.
- Acá puede encontrar información de contacto para el coordinador de Healthcek de su condado: <https://medicaid.ohio.gov/Portals/O/For%20Ohioans/Programs/countycoordinators.pdf>.
- Acá puede encontrar más información sobre cómo apelar una decisión relacionada con sus servicios de Medicaid: <https://www.disabilityrightsohio.org/medicaid-appeals-overview>.
Acá puede encontrar la reglamentación de Ohio sobre los planes de atención médica administrada: <https://codes.ohio.gov/ohio-administrative-code/rule-5160-26-08.4>.

OBTENER AYUDA PARA SALUD MENTAL Y USO DE SUSTANCIAS

Todos tenemos experiencias de vida únicas que nos hacen lo que somos. Esto incluye a personas que conocemos (familia, amigos, compañeros de clase, personas con las que vivimos), sitios a donde vamos (escuela, vacaciones, hogares de otras personas), lo que experimentamos (redes sociales, libros, música, conversaciones), lo que hacemos (comer, dormir, vestirnos), cómo somos tratados por la sociedad, además de los sitios donde hacemos las cosas (hogar, escuela, refugio, hospital). Nuestra identidad crece y cambia al igual que lo hacemos nosotros. Debe ser visto, escuchado y entendido por lo que usted es. El mejor momento para comenzar es ahora, y el mejor sitio para iniciar es exactamente en donde usted está en este instante.

¿Qué es la salud mental?



Para este momento es posible que usted ya haya escuchado los términos salud mental y uso de sustancias. Incluso es posible que ya conozca a alguien que esté en tratamiento por una o ambas cosas.

Su salud mental incluye muchas partes de lo que usted es internamente, partes que no son vistas con facilidad por otros. La salud mental incluye su bienestar emocional, psicológico

y social. Afecta la forma en que usted piensa, siente y actúa. También ayuda a determinar cómo maneja el estrés, cómo se relaciona con otros y cómo toma decisiones. La salud mental es importante a lo largo de toda su vida.

Usted puede estar físicamente sano y mentalmente enfermo. Es importante que se sienta seguro en sus relaciones, pensamientos, conductas y emociones. Esto significa que usted sabe cuándo solicitar ayuda. Incluso aunque no es fácil pedir ayuda, hacerlo puede permitirle sentirse mejor.

Piense en algún momento en el que haya tenido dolor de garganta. A veces, cuando tenemos dolor de garganta podemos esperar a ver si desaparece por sí solo. Sin embargo, hay veces en las que esperamos y esperamos y empeora. Es posible que tengamos que acudir a un médico porque necesitamos ayuda para mejorar. Lo mismo pasa con la salud mental.



Está bien buscar ayuda.

¿Qué es el autocuidado?

El autocuidado implica las cosas que usted puede hacer por su propia cuenta para sentirse mejor. Algunas ideas sobre el autocuidado son:

- Salir a dar una caminata para descansar y disfrutar la naturaleza
- Escuchar su música favorita
- Llamar o enviar un mensaje de texto a un amigo/persona que le apoye
- Tomarse un tiempo para sentarse y relajarse
- Probar una aplicación gratuita de relajación o meditación en su teléfono
- Tomarse un tiempo para escribir o aflorar sus sentimientos (escribir sobre sus sentimientos puede ayudarle a enfrentar cualquier estrés o ansiedad)
- Establezca una rutina para usted mismo
- Ingerir comidas nutritivas todos los días
- Disfrutar su refrigerio favorito
- Apagar la televisión o desconectarse de las redes sociales por unas pocas horas
- Cambiar su ropa de dormir y ponerse ropa limpia
- Tomarse un tiempo para darse una ducha
- Darse tiempo para un descanso

A veces, los pensamientos, sentimientos, acciones y decisiones negativas, así como la forma en la que usted trata a otros, no mejoran sin importar qué tanto se esfuerce en lograrlo. Estas son las ocasiones en las que usted debe decirle a alguien, buscar ayuda o hacer ambas cosas. Esto requiere de valentía. ¡Puede hacerlo!

¿Dónde puedo encontrar ayuda?

Hay muchos sitios en donde puede obtener ayuda. Si no está seguro de dónde comenzar, puede contactar a un centro de crisis en línea, por teléfono o en persona. Los centros de crisis son seguros y no lo juzgan. Pueden ayudarle a sentirse apoyado y empoderado para enfrentar lo que esté sucediendo en su vida.

Para ayudarle a sentirse más cómodo, puede pedirle a una persona de apoyo (un miembro de su familia, un amigo o un defensor) que vaya con usted.

¿Qué tipos de servicios puedo usar?

- **Los servicios de crisis** le ayudan a encontrar apoyo, aprender habilidades para enfrentar problemas y hacer planes de seguridad. Los servicios de crisis se pueden acceder en línea (por texto y teléfono) y en persona. Hay algunos centros de crisis que disponen de un sitio para quedarse durante la noche si usted no se siente lo suficientemente seguro como para salir. Esto puede significar que usted está pensando en hacerse daño o dañar a alguien y necesita un sitio en donde no pueda actuar de acuerdo con sus pensamientos.



Un ejemplo de un servicio de crisis en línea es la Crisis Text Line. Puede enviar la palabra HOME al 741741, 24 horas al día, todos los días del año, desde donde quiera que esté, y le conectarán con un asesor de crisis. El asesor de crisis hablará con usted sobre cómo se siente y le ayudará a elaborar un plan sobre qué hacer después.

- **Los servicios de referencia** son servicios que pueden ayudarle a encontrar proveedores de salud mental cercanos a su vivienda. Puede encontrar un servicio de referencia buscando en internet en su computadora, tableta o teléfono inteligente. También puede buscar proveedores como un asesor, un trabajador social, un grupo de pares o uno de autoayuda.

Un ejemplo de servicios de referencia es la SAMHSA National Help Line, marcando al 1-800-662-4357 o 1-800-662-HELP. Este es un servicio de información diario, confidencial, que funciona las 24 horas del día y que proporciona referencias para opciones locales de tratamiento y salud mental, grupos de apoyo y organizaciones comunitarias.

- **Los servicios de salud mental escolar** son servicios que puede conseguir en la escuela. Si tiene un plan de IEP/504 debe solicitarle a su equipo de IEP/504 que le ayude a obtener estos servicios. Si no tiene un plan de IEP/504 puede solicitarle a su consejero escolar o a un adulto de confianza que le ayude a obtener estos servicios.
- **Las agencias comunitarias** son sitios cercanos a donde usted vive o se está quedando, y pueden ayudarle con:
 - Servicios de administración de caso (es posible que usted obtenga los servicios de administración de caso en donde vive o se está quedando)
 - Entender su medicamento y cómo tomarlo
 - Orientación grupal, individual y familiar
- **Los centros de tratamiento residencial** son sitios en donde viven personas jóvenes de manera temporal fuera de sus hogares, en donde pueden ser supervisados y monitoreados por personal capacitado. Estos centros le proveerán servicios de salud mental y educación mientras permanezca allí. Las personas jóvenes pueden quedarse en centros de tratamiento residencial por varias semanas o meses.
- **El centro hospitalario** es otro de los nombres que se le da a un hospital de salud mental o un hospital psiquiátrico. Estos hospitales le ayudan temporalmente cuando usted se sienta muy inseguro, y pueden ayudarle con sus necesidades inmediatas de salud mental. Si usted entra a un centro hospitalario, puede permanecer allí por varios días o más.

¿Cuáles son mis derechos? - gestión de servicios y solución de problemas:

Usted se conoce mejor que nadie más. Incluso cuando usted no se siente en el mejor de sus momentos, puede tomar decisiones sobre lo que puede necesitar. Sin importar en dónde obtiene ayuda, puede hablar por usted mismo y participar en decisiones concernientes a su cuidado. Debe ser escuchado y sentirse apoyado por sus proveedores de servicios.

Usted se conoce mejor que nadie más. Incluso cuando usted no se siente en el mejor de sus momentos, puede tomar decisiones sobre lo que puede necesitar.

Casi cualquier sitio al que puede acudir en busca de ayuda tendrá un documento que le dirá cuáles son sus derechos y cómo puede hablar para obtener lo que necesita. Debe recibir una explicación de sus derechos en una forma que pueda entender, y debe tener la oportunidad de hablar con la persona que pueda ayudarlo a defender sus necesidades cuando considere que no se cumplen. La mayoría de los sitios

llaman a esta persona **un funcionario de derechos del cliente**. El funcionario de derechos del cliente puede ayudarlo a escribir sus preocupaciones y pedirle a alguien que las evalúe. Esto se llama una queja.

Si usted no recibe una copia de sus derechos por parte de su proveedor de salud mental, deberá solicitar una y leerla para entender cómo comunicarse. Si tiene preguntas sobre sus derechos, puede pedirle al funcionario de derechos del cliente o a su proveedor que se los explique. Los documentos sobre sus derechos también deben explicarle lo que puede hacer si emitió una queja sobre un problema y no obtuvo la respuesta que deseaba.

¿Cómo puedo encontrar apoyo?

Puede ser útil hablar con otras personas que hayan pasado por lo mismo que usted. Unirse a grupos de pares, de autoayuda y de gestión son formas de conocer personas, hablar de ideas para ayudarlo y aprender de otros que se han defendido por sí mismos. Las personas con experiencias de vida similares también pueden tener buenas ideas sobre lo que han hecho para obtener los servicios.

¿Cómo puedo mantenerme organizado?

Puede ser difícil mantenerse organizado, en especial cuando no se está sintiendo bien. Ser organizado puede ayudar a reducir el estrés en su vida y ayudarlo a sentirse con más control. Lo más importante es encontrar algo que funcione para usted.



Tres sugerencias para mantenerse organizado:

- Mantenga los documentos en una carpeta de 3 anillos con protectores de hojas y divisores; así podrá tener todos sus documentos en un solo sitio y organizarlos.
- Tome fotografías de información importante con su teléfono celular, envíe la imagen a su correo electrónico y márquela con una palabra que usted recuerde a fin de que siempre pueda tenerla y encontrarla con facilidad.
- Use su teléfono celular para mantener notas, seguir sus citas y utilizar alarmas como recordatorios.

¿Cómo puedo mantenerme seguro?

Cree un plan de seguridad: dicho plan le ayuda a saber lo que debe hacer cuando se sienta inseguro o en crisis. Enumera los recursos y apoyos que puede utilizar. Puede idear un plan por sí mismo o puede solicitarle a un asesor u otro profesional que le ayude a hacerlo.

Consejos útiles para la sección de notas de su teléfono celular:

- Guarde los nombres de 3 personas a las que pueda llamar
- Guarde 3 ideas de autocuidado que funcionen para usted
- Guarde un número de crisis de su elección



Haga un plan de seguridad que funcione para usted.

El conocimiento es poder:

Mientras más sepa mejor será capaz de defenderse por sí mismo y será más probable que encuentre servicios que funcionen para usted. Puede aprender más sobre los servicios de salud mental con personas que los han usado. También puede buscar en internet o leer los recursos que encuentra en este folleto.

CONSEJOS BREVES: SALUD MENTAL

Su salud mental afecta la forma en la que usted piensa, siente y actúa, por lo que es importante que solicite ayuda cuando la necesite.

- **Practique el autocuidado** de manera regular para ser proactivo en el cuidado de su salud mental.
- **Busque** ayuda cuando la necesite: puede usar servicios de crisis, servicios de referencia, servicios de salud mental de su escuela, servicios de agencias comunitarias, servicios de un centro de tratamiento residencial y servicios de un centro hospitalario (hospital psiquiátrico).
 - Si no está seguro de dónde comenzar, puede contactar a un centro de crisis en línea, por teléfono o en persona. También puede traer con usted una persona de apoyo (como un amigo o un miembro de su familia).
- **Defiéndase** usted mismo: cuando reciba servicios, puede hablar con el funcionario de derechos del cliente para abordar sus inquietudes o presentar una queja sobre los servicios que usted está recibiendo.
- **Haga un plan** para mantenerse seguro en caso de crisis; ísepa a quién llamar cuando necesite ayuda!

PRÁCTICA: HAGA DEL AUTOCUIDADO UNA PRIORIDAD

El autocuidado puede ser muy diferente para cada quien. Las siguientes preguntas le ayudarán a determinar el tipo de autocuidado que puede ser útil para diferentes necesidades. Recuerde que, a veces, los pensamientos, sentimientos, acciones y decisiones negativas, así como la forma en la que usted trata a otros, no mejoran sin importar qué tanto se esfuerce en lograrlo. Estas son las ocasiones en las que usted debe decirle a alguien, buscar ayuda o hacer ambas cosas.

¿Qué tipo de cosas puede hacer para cuidarse físicamente (su cuerpo)?

- 1.
- 2.
- 3.

¿Qué cosas puede hacer para cuidarse psicológicamente (su mente)?

- 1.
- 2.
- 3.

¿Qué tipo de cosas puede hacer para cuidarse emocionalmente (sus sentimientos)?

- 1.
- 2.
- 3.

¿Qué tipo de cosas puede hacer para cuidarse socialmente (sus relaciones)?

- 1.
- 2.
- 3.

RECURSOS: SALUD MENTAL

Descargo de responsabilidad: Disability Rights Ohio ha utilizado el lenguaje de los proveedores de servicios para describir sus servicios.

EJERCICIOS PARA LOGRAR LA CALMA HASTA QUE PUEDA CONSEGUIR TRATAMIENTO

Hay muchos ejercicios disponibles para lograr la calma en aplicaciones de nuestros teléfonos, sitios web, etc. Trate de buscar palabras clave como respiración profunda, habilidades para enfrentar problemas, o relajación muscular progresiva.

ALGUNAS APLICACIONES DISPONIBLES DE RELAJACIÓN:

- Mindshift: maneje la ansiedad, relájese y esté atento
- Insight Timer: meditación guiada y pláticas
- Smiling Mind: aplicación de meditación plena para cuidar la mente
- Headspace: guía para atención plena en su vida diaria
- Calm Harm: ayuda a evitar o manejar el impulso de autolesión
- Reflectly: aplicación para llevar un diario del autocuidado y atención plena

SERVICIOS DE CRISIS

- Llame al **911**
- Llame a la **Red Nacional de Prevención del Suicidio** al 800-273-8255

- Envíe un mensaje a la **Crisis Text Line** con la palabra HOME al 741741 para conectarse con un asesor de crisis
- **Franklin County Youth Psychiatric Crisis Line** (para 17 años o menos): 614-722-1800
- **Netcare Access:** de 18 años o más 614-276-CARE (2273) o 888-276-2273.
- **St. Vincent Family Center's Warm Line:** apoyo para familias e individuos que experimentan estrés emocional durante este difícil tiempo.
 - Por teléfono: 614-358-6400
 - 9:00 a. m. a 9:00 p. m. Lunes a viernes
- **The Steve Fund:** promueve la salud mental de jóvenes de color.
 - Envíe la palabra STEVE al 741741
 - www.stevelfund.org
- **Trevor Project** (llamada, mensaje de texto o chat): para jóvenes homosexuales que luchan con pensamientos suicidas o de autolesión, o que necesitan un espacio libre de prejuicios para hablar.
 - Por teléfono: 1-866-488-7386
 - www.thetrevorproject.org
- **Trans Lifeline** es una línea directa que ofrece apoyo emocional a personas transgénero en crisis. Es un servicio de apoyo por pares atendido por personas transgénero, para interlocutores transgénero e inquisitivos. Los operadores se localizan en todos los Estados Unidos y Canadá, y todos ellos se identifican como trans. Esta línea directa es tanto para personas en crisis como para aquellos que necesitan de alguien con quien hablar, incluso aunque solo sea para saber si esa persona es o no transgénero.
 - Por teléfono: 877-565-8860
 - translifeline.org
- **BRAVO:** los adolescentes LGBTQ pueden llamar a la línea directa confidencial gratuita para recibir apoyo a sobrevivientes y reportar odio y violencia por prejuicios, discriminación, violencia íntima por su pareja, acoso y/o agresión sexual.
 - Por teléfono: 866-862-7286 línea gratuita
 - www.bravo.equitashealth.org

ENTENDER LOS MEDICAMENTOS Y HABLAR CON SU PROVEEDOR

Aquí hay un libreto para hablar/hacer preguntas a su proveedor sobre sus medicamentos: https://www.nimh.nih.gov/health/topics/mental-health-medications/index.shtml#part_149867

RECURSOS EN LÍNEA

- **CAP4Kids:** The Children's Advocacy Project of Columbus, Ohio: atiende a niños o adultos jóvenes
 - www.cap4kids.org/columbus
- **Half of Us:** este sitio web está dedicado a la educación sobre la salud mental y a la ayuda de adolescentes para que encuentren los recursos que necesitan. Exploran la depresión, los trastornos bipolares, autolesiones, de alimentación y más. Escuche a personas famosas compartir sus historias.
 - Por teléfono: 800-273-8255
 - Conéctese por mensaje de texto: envíe "START" al 741-741
 - <http://www.halfofus.com/>
- **Red Treehouse:** este recurso en línea apoya el desarrollo físico, emocional, intelectual y social de niños y adultos jóvenes, desde prenatal hasta los 25 años. El sitio web ayuda a las familias a encontrar recursos, organizaciones y eventos que llenen sus necesidades y desafíos específicos. Los usuarios pueden personalizar los perfiles por ubicación (condados dentro de Ohio), rangos de edad y temas de interés.
 - www.redtreehouse.org
- **Taking Charge:** herramienta en línea que se centra en adolescentes y responde preguntas sobre relaciones, paternidad, educación, vivienda, derechos legales, LGBTQ, cuidado tutelar, inmigración, manejo de dinero y más. El sitio web también ayuda a la juventud y a los adultos jóvenes a aprender sobre sus derechos, responsabilidades y otra información que necesiten para pasar con confianza a la adultez.
 - www.takingchargeohio.org
- **LGBT National Help Center:** proporciona asesoría confidencial y gratuita por vía telefónica y por correo electrónico, así como información y recursos locales. Los voluntarios telefónicos son adolescentes o personas a inicios de su segunda década de vida, y hablan con adolescentes sobre problemas para declarar su orientación, problemas en relaciones, con sus padres, con la escuela, ETS y otros.
 - National Youth Talkline: 800-246-7743
 - <http://www.glnh.org/>
- **Black Girls Smile (BGS):** es reconocida como una de las organizaciones líderes que se centran en el bienestar mental de mujeres negras. Fue fundada con la misión de proporcionar educación, recursos y apoyo a mujeres negras jóvenes para que lleven vidas mentalmente sanas. La misión de BGS se basa en la investigación, hallazgos de grupos de discusión y experiencias personales que resaltan las necesidades de salud mental atendidas y representadas de manera deficiente en mujeres negras jóvenes.
 - <https://www.blackgirlssmile.org/>

- **BLACKLINE:** BlackLine proporciona un espacio para apoyo y asesoría por pares, reporte de maltrato y afirmación de experiencias vividas para personas con gran impacto de la opresión sistemática con un enfoque en mujeres negras LGBTQ+. BlackLine no emite juicios; afianza y apoya, escucha y testifica, y además recolecta información sobre su experiencia.
 - Por teléfono: 1-800-604-5841.
 - <https://www.callblackline.com/>

AGENCIAS COMUNITARIAS

- **Directions for Youth & Families (DFYF):** ofrece a la juventud y sus familias programas y servicios de salud mental, emocional y conductual. Trabajadores sociales licenciados y consejeros proporcionan asesoría y programas de tratamiento clínico que abordan un rango de problemas que incluyen aspectos escolares, abuso sexual, delincuencia, violencia doméstica, conflictos familiares, abuso de sustancias y problemas de salud mental.
 - <http://dfyf.org/>

SERVICIOS RELACIONADOS CON PERSONAS SIN HOGAR

- **Star House:** es un centro de llegada 24/7 que proporciona asistencia gratuita y confidencial para personas sin hogar entre los 14 y 24 años. Ofrece ayuda con alimentación, vestido, lavandería, artículos de higiene, descanso, servicios de internet, llamadas telefónicas, vínculos a recursos comunitarios y asesoría; así como atención médica, apoyo educativo, ayuda para vivienda, habilidades para búsqueda de trabajo y más.
 - Por teléfono: 614-826-5868
 - starhouse.us
- **Huckleberry House:** trabaja con la Central Ohio's youth con individuos de 12 a 24 años, así como con familias que enfrentan problemas como abuso, violencia, negligencia, pobreza y falta de hogar. Los programas incluyen refugio para crisis, programa de vivienda transicional (asiste a jóvenes de 17 a 21 años con habilidades de vida independiente, apoyo de salud mental y asegurar condiciones de vida. Los adolescentes se reúnen con consejeros para apoyo gratuito y confidencial), Programa de difusión (YOP) & YOP Shop: reunión con jóvenes de 12 a 24 años en cualquier parte para ayudar a conectar o tener conciencia del apoyo que está disponible en la comunidad respecto a vivienda, educación, empleo y otras necesidades. YOP Shop es la ubicación en donde puede tener lugar la asistencia).
 - Dirección: 1421 Hamlet St, Columbus, OH 43201
 - Horario: abierto las 24 horas
 - Por teléfono: 614-294-5553
 - <http://huckhouse.org>

- **The Community Shelter Board:** Community Shelter Board lidera esfuerzos comunitarios para ayudar a asegurarse de que todos tengan un lugar al cual llamar hogar en Columbus y en el condado Franklin.
 - Oficinas administrativas
 - 355 E. Campus View Blvd., Suite 250
 - Columbus, Ohio 43235-5616
 - 614-221-9195
- **Línea directa para personas sin hogar, abierta las 24 horas**
 - 1-614-274-7000
- **Guía comunitaria para personas que experimentan falta de hogar**

ESPECÍFICO DE LGBTQ

- **Gay-Straight Alliances:** los clubes GSA, o simplemente GSA, son organizaciones dirigidas por estudiantes en preparatorias que unen a la juventud LGBTQ+ y aliados para fomentar la comunidad y organizarse sobre problemas que los impactan en sus escuelas y comunidades. Los GSA son voluntarios para cada sistema escolar.
- **Kaleidoscope Youth Center:** apoya a jóvenes LGBTQ. Ofrece varios programas y actividades, incluyendo grupos de discusión, un programa de vivienda, actividades sociales y capacitaciones de liderazgo.
 - Por teléfono: 614-294-5437
 - www.kycoho.org
- **Programa THRIVE del Nationwide Children's Hospital (NCH):** programa que provee servicios para diferencias/trastornos del desarrollo sexual (DSD), condiciones urológicas complejas y problemas de género.
 - Por teléfono: 614-722-5765
 - www.nationwidechildrens.org/specialties/thrive-program
- **Mosaic:** una iniciativa para salud y bienestar, prevención del VIH y construcción comunitaria para personas de color transgénero y no conformes con su género, de 13 a 29 años.
 - 2228 Summit Street
 - Columbus, OH 43201
 - Por teléfono: 614-572-0820
 - <http://www.mozaicohio.org/>
- **Taking Charge:** herramienta en línea que se centra en adolescentes y responde preguntas sobre relaciones, paternidad, educación, vivienda, derechos legales, LGBTQ, cuidado tutelar, inmigración, manejo de dinero y más. El sitio web también ayuda a la juventud y a los adultos jóvenes a aprender sobre sus derechos, responsabilidades y otra información que necesiten para pasar con confianza a la adultez.
 - takingchargeohio.org

- **LGBT National Help Center:** proporciona asesoría confidencial y gratuita por vía telefónica y por correo electrónico, así como información y recursos locales. Los voluntarios telefónicos son adolescentes o personas a inicios de su segunda década de vida, y hablan con adolescentes sobre problemas para declarar su orientación, problemas en relaciones, con sus padres, con la escuela, ETS y otros.
 - National Youth Talkline: 800-246-7743
 - glnh.org

RECURSOS RELACIONADOS CON TRAUMA Y VIOLENCIA DOMÉSTICA

- **Break the Cycle:** proporciona programas para tratamiento en detalle de abuso en el noviazgo exclusivamente para personas jóvenes de 12 a 24 años. Los adolescentes pueden ir en línea a hacer preguntas confidenciales y anónimas sobre violencia en el noviazgo, aprender información sobre el abuso y descubrir cómo protegerse a sí mismos. También ofrecen liderazgo juvenil y oportunidades de educación, servicios legales y gestión.
 - Conéctese por mensaje de texto: Envíe "loveis" al 22522 para chatear con un coetáneo defensor 24/7
 - breakthecycle.org
- **El programa Mount Carmel Crime & Trauma Assistance (CTAP)** ofrece servicios con la mejor práctica centrados en el trauma para niños y adultos víctimas, sobrevivientes y co-sobrevivientes de crimen y trauma de manera gratuita.
 - <https://www.mountcarmelhealth.com/about-us/community-benefit/outreach-programs/crime-and-trauma-assistance-program-ctap>
- **Center for Family Safety & Healing:** aborda todos los aspectos de violencia familiar, incluyendo abuso infantil y negligencia, abuso en noviazgo de adolescentes, violencia doméstica y abuso de ancianos.
 - Teléfono general: 614-722-8200
 - Programa Fostering Connections: 614-722-6789
 - <http://familysafetyandhealing.org/>
- **My Project USA; Juventud musulmana:** Organización basada en la fe que apoya a la juventud y familias musulmanas mediante programas de desarrollo, educación de los padres, ayuda a las víctimas y al individuo en riesgo de violencia y abuso.
 - Por teléfono: 614-905-0977
 - Línea directa: 844-843-5737
 - myprojectusa.org
- **Coalición Hispana de Ohio:** ofrece varios servicios gratuitos a la comunidad latina, incluyendo: ayuda en los deberes escolares, programas educativos para después de la escuela y campamentos de verano; servicios de traducción e interpretación 24/7 para múltiples idiomas, clases de ESL (inglés como segunda lengua) y de ciudadanía para adultos; programa libre de tabaco, cupones para asientos gratuitos en autos, y grupo de apoyo para víctimas de violencia doméstica y agresión sexual.
 - Por teléfono: 614-840-9934
 - ohiohispaniccoalition.org

- **Sexual Assault Response Network of Central Ohio Central (SARNCO):** proporciona servicios de gestión y apoyo emocional junto con servicios médicos y sociales en los departamentos de emergencia de OhioHealth y otras instalaciones locales en Ohio central. La línea de ayuda confidencial y local sobre violaciones, con atención gratuita las 24 horas, ofrece apoyo emocional, referencias para asesoría y educación comunitaria a víctimas de agresión sexual, violación, abuso e incesto.
 - Línea local de 24 horas: 614-267-7020
 - Línea directa nacional (RAINN): 800-656-4673
 - ohiohealth.com/services/neuroscience/our-programs/behavioral-and-mental-health/sarnco
- **LSS Choices (violencia íntima de pareja):** refugio temporal de emergencia con residencia para mascotas, línea directa de crisis las 24 horas, consejería sobre violencia doméstica, representación legal, grupos de apoyo por pares y construcción de conciencia comunitaria
 - Por teléfono: 614-224-HOME (4663)
 - www.lssnetworkofhope.org/choices/
- **Safe at Home** ayuda a víctimas de violencia doméstica, acoso, trata de personas, violación, abuso sexual o miembros del hogar de una víctima de una de las ofensas previamente enumeradas al proteger su información personal del registro público y proveer una forma segura de participar en la votación. Por teléfono: 614-995-2255
 - safeathomeohio.com

RECURSOS RELACIONADOS CON DUELO

- **Camp Lionheart:** un programa de verano es un campamento de duelo nocturno, gratuito, de una semana, para niños y adolescentes que han experimentado la muerte de un padre, hermano o cuidador primario. Está lleno de actividades como natación, excursionismo, juegos y artesanías, y además tiene sesiones estructuradas de consejería grupal de duelo con profesionales entrenados y licenciados.
 - Por teléfono: 614-506-7959
 - camplionheart.org

RECURSOS RELACIONADOS CON USO DE SUSTANCIAS

- **Safe Point Ohio (Equitas Health):** ofrece un programa limitado para proporcionar un aumento del acceso a la naloxona, un medicamento usado para revertir la sobredosis de opioides. Educa a la comunidad sobre el uso más seguro de drogas, combatiendo la diseminación de enfermedades infecciosas y proporcionando inscripciones para el tratamiento farmacológico.
 - www.safepointohio.org

- Reuniones virtuales de **Alcohólicos Anónimos**, visite AA intergrupar, AA de Ohio Central en línea, o llame a Alcohólicos Anónimos de Ohio Central al 614-253-8501.
- Reuniones virtuales de **Narcóticos Anónimos**, visite NA de Ohio Central, NA por teléfono o NA virtual, o también puede contactar a la línea de ayuda de Narcóticos Anónimos de Ohio Central al 614-252-1700.

SERVICIOS PARA JÓVENES CON PADRES ADICTOS

- **Familias Anónimas:** grupo para familias y amigos de aquellos que están experimentando problemas ocasionados por drogas, alcohol, o problemas conductuales relacionados. Se alienta a toda persona interesada a asistir a sus reuniones, incluso si solo hay sospecha de un problema.
 - Overbrook Presbyterian Church
 - 4131 North High Street, Columbus, Ohio 43214
 - Por teléfono: 614-237-2031 o 614-863-1193
 - familiesanonymous.org

CÓMO ENCONTRAR UN GRUPO DE PARES

- Por teléfono: 614-501-6264
- Por teléfono: 800-686-2646
- Conéctese por mensaje de texto: Envíe la palabra 'NAMI' al 741741
- namifranklincounty.org
- NAMI Ohio: namiohio.org
- **SupportGroups.com:** <https://online.supportgroups.com/>
 - Sitio web con 200+ grupos de apoyo en línea
- **For Like Minds:** www.forlikeminds.com
 - Red en línea de apoyo de la salud mental que permite que individuos se conecten con otros que estén viviendo o que apoyen a alguien con condiciones de salud mental, trastornos de uso de sustancias y eventos de vida estresantes.
- **18percent:** www.18percent.org
 - Ofrece una comunidad de apoyo en línea de pares para aquellos que están luchando con un amplio rango de problemas de salud mental
- **Psych Central:** www.psychcentral.com
 - ofrece recursos en línea para salud mental, pruebas, noticias, una función de "Pregúntele al terapeuta", así como comunidades de apoyo en línea

OBTENER AYUDA PARA LA SALUD REPRODUCTIVA

La salud reproductiva incluye muchos temas como las relaciones sexuales, la planificación familiar y la atención médica, como los chequeos con su médico y las pruebas para asegurarse de que usted está sano. Usted tiene los mismos derechos y necesidades que una persona sin discapacidad a la información y la atención en materia de salud reproductiva. Por ejemplo, usted tiene derecho a elegir con quién tiene sexo o si desea comenzar una familia. También tiene el derecho a chequeos regulares de salud, como exámenes de mamas, citologías cervicovaginales o exámenes testiculares y de próstata. Es importante tener información sobre su salud sexual para que pueda tomar decisiones sobre su cuerpo y su familia. A veces, las personas con discapacidades piensan que tener una discapacidad implica que no tienen las mismas necesidades de salud reproductiva que las personas sin discapacidades. Es importante encontrar médicos y otros proveedores de servicios que entiendan que **usted tiene los mismos derechos y merece la misma atención que todos los demás**. Los recursos de esta sección pueden ayudarle a encontrar proveedores que entiendan su derecho a la salud reproductiva.



¿Debo aprender sobre mi salud sexual y comunicar lo que necesito?

¡Sí! Hay muchas razones por las que conocer su salud sexual le puede ayudar. Por ejemplo, puede que usted tenga preguntas sobre el sexo, la identidad de género o la orientación sexual, y tener más información sobre estos temas puede responder las preguntas que tiene y darle seguridad sobre la forma en que se siente. Es posible que usted haya tenido malas experiencias sexuales, y conocer los apoyos disponibles puede ayudarle a obtener la atención que necesita. Conocer más sobre la salud sexual también puede ayudarle a defenderse a sí mismo y disminuir el riesgo de maltrato o abuso. Sentirse bien con lo que usted es en cuanto a la salud sexual le ayudará a tener relaciones sanas y a ser más feliz.

¿Aprender sobre mi salud sexual y comunicar lo que necesito me puede mantener seguro?

Sí. Las personas con discapacidades tienen más probabilidad de ser abusadas o de ser víctimas de un crimen. Es importante saber cómo estar seguro y conocer su salud sexual puede ayudarle en ello. Por ejemplo, es importante conocer las prácticas sexuales seguras y las relaciones sanas, en donde usted no se sienta forzado a hacer algo que no desea o con lo que no se sienta cómodo. Es importante conocer sus derechos en atención de salud reproductiva, a fin saber lo que sus médicos y otros proveedores deben hacer para asegurarse de que usted esté sano. Si se siente inseguro en una relación, si ha sido objeto de abuso o si ha sido forzado a hacer algo que no quería, puede contactar a algunos de los recursos de esta sección. También puede hablar con un adulto de confianza y solicitar ayuda.

¿Puedo pedir ayuda si la necesito a causa de mi discapacidad?



A veces necesitará pedirle a los proveedores de servicios que cambien la forma en la que hacen algo debido a su discapacidad a fin de obtener la ayuda que necesita. Esto se conoce como adaptación razonable. Puede solicitar adaptaciones de personas como sus médicos y otros proveedores de salud; proveedores con los que pueda hablar sobre embarazo, planificación familiar o convertirse en padre/madre; proveedores que le ayuden si usted ha sido víctima de abuso o de un crimen; y muchos otros. Por ejemplo, puede que usted no sea capaz de permanecer por mucho tiempo con otras personas en una sala de espera, por lo que puede solicitarle al proveedor que le dé la primera cita del día para que no tenga que esperar a que vean primero a otras personas. Si usted desea solicitar una adaptación razonable, debe hacerlo por escrito. Debe decirle al proveedor lo que necesita y que eso se debe a su discapacidad. Es posible que deba darle más información al proveedor sobre su discapacidad y la razón por la que necesita una adaptación.

Si tengo un tutor, ¿cuáles son mis derechos de salud reproductiva?

La ley no establece cuáles son los derechos que usted tiene en salud reproductiva si tiene un tutor. Sin embargo, todavía hay cosas que puede gestionar usted mismo. A veces, un juez puede decirle que debe tomar sus propias decisiones sobre atención médica, incluso si tiene un tutor. Otras veces, el juez puede decir que el tutor tiene la facultad de tomar decisiones sobre su atención médica. Es importante que sepa cuáles decisiones puede tomar y cuáles decisiones hace su tutor por usted. Puede obtener esta información al leer el documento llamado **"certificado de custodia"**, que el juez dará a usted y a su tutor. Si no tiene una copia de su certificado de custodia, puede pedirle una a la corte. Si un abogado le ayudó con la custodia, también puede pedirle al este una copia de su certificado de custodia y que le explique cuáles son las decisiones que usted puede tomar.

Si su tutor puede tomar decisiones sobre su atención médica, usted aún tiene el derecho de decirle a su tutor y a un juez lo que quiere. El juez y el tutor deben tomar en consideración lo que usted quiere, pero ellos serán quienes tomen la decisión final y no siempre estarán de acuerdo con usted. Una forma en la que tendrá más probabilidad de obtener lo que desea es mostrarle a su tutor y al juez que usted tiene conocimiento de su salud sexual y que ha tomado una buena decisión sobre lo que quiere. **Si necesita ayuda, debe hablar con un abogado (si tiene uno) o puede llamar a Disability Rights Ohio.**

¿Puedo decidir con quién deseo tener una relación?

Usted tiene derecho a tomar sus propias decisiones respecto a las relaciones. En el estado de Ohio, a los 16 años adquiere el derecho de decidir si quiere participar en relaciones sexuales; esto se llama la edad del consentimiento. Usted puede tener una relación con una persona, incluyendo sexo, siempre y cuando sepa que puede negarse a hacer cosas que no desea, entienda lo que está haciendo y comprenda lo que puede suceder como resultado. Esto se llama **consentimiento informado**. puede tener este derecho incluso si tiene un tutor, pero su tutor puede ser capaz de detener su relación o algunas de las cosas que usted está realizando en esta.

Si no le gusta las decisiones que su tutor está tomando sobre su relación, puede contactar a un abogado que le ayude. También puede escribirle a la corte diciéndole al juez lo que usted piensa.

CONSEJOS BREVES: SALUD REPRODUCTIVA

Usted tiene los mismos derechos y necesidades que una persona sin discapacidad a la información y la atención en materia de salud reproductiva.

¡Aprender más sobre su salud sexual y como defenderse puede ser bueno para usted! Estos consejos pueden ayudarle a mantenerse seguro y a solicitar ayuda cuando la necesite:

- Comprender y defender su bienestar sexual puede ayudarlo a mantenerse seguro. Esto puede incluir preguntas sobre sexo, género, sexualidad y recursos.
- Tener una discapacidad puede significar que necesite una adaptación por parte de su médico: si la necesita, ¡presente la solicitud por escrito!
- Usted tiene derecho a recibir diversos tipos de atención médica reproductiva, incluso si es menor de 18 años, como pruebas de embarazo, anticonceptivos de emergencia y pruebas de ETS.
- Usted tiene derecho a decidir con quien tener una relación, incluyendo si están teniendo relaciones sexuales o no.

PRÁCTICA: HABLANDO CON SU MÉDICO

¡Hablar con su médico sobre sexo, relaciones o planificación familiar puede parecer intimidante! Utilice las preguntas a continuación para planear lo que necesita para tener una cita exitosa:

¿Cuál es la razón principal por la que se quiere reunir con su médico?

¿Necesita solicitar adaptación (ayuda) para reunirse con su médico? En caso de que sí, ¿cuál es?

Utilice este espacio para hacer una lista de cualquier preocupación o pregunta que usted quiera plantear durante su cita:

RECURSOS PARA SALUD REPRODUCTIVA

Determinación del consentimiento

- YAI: teléfono (212) 273-6272

Opciones de asesoría/recursos

- Todas las opciones de línea directa: 1-888-493-0092
- Pregnancy Options Workbook: <http://www.pregnancyoptions.info/>
- Faith Aloud: <https://www.faithaloud.org/find-clergy-support/clergycounseling/>
 - Línea de asesoría del clero: 1-888-717-5010
- Hablar con los padres sobre el embarazo: <https://www.abortioncarenetwork.org/exceptional-care/get-help/talking-with-your-parents-about-your-pregnancy/>
- Grupos de apoyo en procesos de duelo de Mount Carmel: <https://www.mountcarmelhealth.com/classes-groups-events/grief-process-support-groups>
 - Por teléfono: (614) 234 - 0200

Aborto

- **Proveedores**
 - Planned Parenthood del área metropolitana de Ohio: <https://www.plannedparenthood.org/planned-parenthood-greater-ohio>
 - Atención médica Your Choice: <https://www.yourchoicecbus.com>
 - Teléfono: (614) 927 - 0500
 - El aborto es legal en Ohio: <https://www.abortionislegalinohio.com>
 - Recurso para encontrar la información más actualizada sobre clínicas abiertas de planificación familiar
 - Expose Fake Clinic: <https://www.exposefakeclinics.com/cpc>
 - Clínicas que ofrecen recursos de planificación familiar, pero que realmente no proporcionan dichos recursos ni asesoría médica.
- **Recursos de financiación**
 - Women Have Options - Ohio (WHO-O): <http://www.womenhaveoptions.org>
 - Warmline (línea de apoyo): (614) 300-7811
 - Correo electrónico: help@womenhaveoptions.org
 - Federación Nacional del Aborto: 1-800-772-9100
 - Red Nacional de Fondos para Aborto: <https://abortionfunds.org>
 - Midwest Access Coalition - (847) - 750 - 6224
 - Correo electrónico: support@midwestaccesscoalition.org

- **Recursos informativos**

- Abortion Care Network: <https://www.abortioncarenetwork.org>
- We Testify: <https://wetestify.org>
- Especially for Men (Supporting A Partner's Decision):
<https://www.abortioncarenetwork.org/exceptional-care/get-help/especially-for-men/>
- NARAL Pro-Choice Ohio: <https://prochoiceohio.org/clinics/>
- Comisión religiosa de Ohio para la decisión reproductiva:
<https://www.ohiorcrc.org>
- Women Help Women: <https://abortionpillinfo.org>
- Línea de ayuda Connect and Breathe: 1-866-647-1764

Recursos de adopción

- **Referencias**

- Adoption Connection: <http://www.adoptionconnection.org/>
- Choice Network Adoptions: <https://choicenetworkadoptions.com/>
- Pact: una alianza para adopción: <http://www.pactadopt.org/>
- Servicios de adopción y familia Open: <http://www.openadopt.org/>

- **Educación y apoyo**

- Birthmom Buds: <http://www.birthmombuds.com/>
- Instituto de adopción Donaldson:
<https://www.nationalcenteronadoptionandpermanency.net/ai-research>
- Open Adoption Support: <https://www.facebook.com/OASupport/>

Recursos para embarazo y parto

- **Recursos informativos:**

- MotherToBaby: <https://mothertobaby.org> (chat en vivo disponible)
- Childbirth Connection: <http://www.childbirthconnection.org>
- Columbus Midwife Collective: <https://www.columbusmidwifecollective.com>

- **Recursos para decidir no ser padre**

- **Childfree.net:** <http://www.childfree.net/index.html>

- **Recursos para embarazo y pérdida de un bebé**

- Unspoken Grief: <http://unspokengrief.com>
- Babies Remembered: <https://wintergreenpress.org>
- Ending A Wanted Pregnancy: <https://endingawantedpregnancy.com>

- **Recursos para doulas**

- Restoring Our Own Through Transformation (ROOTT):
<https://www.roottrj.org>

- **Recursos para infertilidad**
 - RESOLVE: The National Infertility Association: <https://resolve.org>
 - Alt-IF: Alternative Infertility Voices: <https://altif.tumblr.com>
- **Recursos para trauma en el parto**
 - Solace for Mothers: <http://www.solaceformothers.org>

Recursos para paternidad

- **Generales**
 - National Parent Helpline: 1-855-427-2736
 - The Black Birth Experience
- **Recursos**
 - National Diaper Bank Network: <http://nationaldiaperbanknetwork.org/home-covid19/>
- **Recursos para lactancia materna**
 - Appalachian Breastfeeding Network: <https://www.appalachianbreastfeedingnetwork.org>
 - Ohio Statewide Breastfeeding Hotline: (888) 588-3423
- **Recursos para depresión posparto**
 - Baby Blues Connection: <https://www.facebook.com/BabyBluesConnection/>

Recursos para violencia sexual y basada en el género

- Línea de ayuda contra violencia sexual de Ohio: (844)-OHIO-HELP
- Ohio Domestic Violence Network: <https://www.odvn.org>
 - Línea directa: (800)-934-9840
- Ohio Alliance to End Sexual Violence: <https://www.oaesv.org>
- Red de Respuesta a la Agresión sexual - Ohio Central (SARNCO): <https://www.ohiohealth.com/services/neuroscience/our-programs/behavioral-and-mental-health/sarnco>
 - Línea directa: (614)-267-7020

Recursos para salud y educación sexual

- Unite for Reproductive and Gender Equality: <https://urge.org>
- Euki
 - Información sobre control natal, salud reproductiva y seguimiento seguro de ciclos/síntomas
 - Descárguela de su app store
- Scarleteen: <https://www.scarleteen.com>
- All- Options Pregnancy Resource Center: <https://alloptionsprc.org/local-resources/>

Recursos para LGBTQ+

- BRAVO: <http://bravo.equitashealth.org>
 - Línea de ayuda: 1 (866) 862 - 7286
 - Correo electrónico: report@bravo-ohio.org
- TRANSOHIO: www.transohio.org
- EqualityOhio: www.equalityohio.org
- Kaleidascope: www.kycoho.org
- KYC Gender Affirmation Project (GAP): www.kycoho.org/gap.html
- Equitas Health: <https://equitashealth.com>
 - Teléfono: (614) 299 - 2437
- Mozaic: <https://equitashealth.com/programs/mozaic/>
- Organizing Communities Transgender Outreach Promoting United Support. (OCTOPUS LLC): <https://www.facebook.com/pages/category/Local-Business/OCTOPUS-LLC-1868679503414133/>

Recursos específicos para discapacidad

- Apoyo del desarrollo social-sexual de personas con el espectro de autismo: <https://www.yai.org/news-stories/blog/supporting-social-sexual-development-people-autism-spectrum>
- Pubertad, sexualidad y conducta: <https://www.yai.org/news-stories/blog/puberty-sexuality-and-behavior>
- Derechos sexuales de los adultos con autismo y acceso a apoyos y servicios de sexualidad: https://www.yai.org/sites/default/files/documents/autism_conference_4.12.2018_nc_1.pptx.pdf
- Scarleteen Disability Tag: <https://www.scarleteen.com/tags/disability>

Recursos jurídicos/políticos

- Acceso de menores a la atención médica reproductiva en Ohio: <https://www.cantonhealth.org/nursing/pdf/Minors-Access-to-Reproductive-Healthcare-Ohio.pdf>
- ACLUOhio; su salud y la ley; guía para adolescentes: <http://www.acluohio.org/wp-content/uploads/2014/06/TeenHealthGuide.pdf>
- Si/cuándo/cómo - Línea de ayuda y recursos legales (aborto y resultados del embarazo)
 - 844-868-2812
 - Formulario seguro en línea: <https://www.reprolegalhelpline.org/contact-the-helpline/#secure-form>
- URGE - Agenda política para jóvenes: <https://urge.org/yppa2020/>
- Política de sexualidad que apoya verdaderamente a personas con discapacidades: <https://publications.ici.umn.edu/impact/23-2/a-sexuality-policy-that-truly-supports-people-with-disabilities>

Recursos básicos

- Ayúdame a crecer: <https://odh.ohio.gov/wps/portal/gov/odh/know-our-programs/help-me-grow/help-me-grow>
- Mujeres, lactantes y niños (WIC): <https://odh.ohio.gov/wps/portal/gov/odh/know-our-programs/women-infants-children/welcome-to-women-infants-and-children-wic>
- Departamento de salud y planificación familiar de Ohio: <https://odh.ohio.gov/wps/portal/gov/odh/know-our-programs/reproductive-health-and-wellness-program/welcome-to>
- Huckleberry House: www.huckhouse.org
 - Línea directa: (614) 294 - 5553
 - Opción de texto: envíe SAFE al 44357

OBTENER AYUDA CON LOS SERVICIOS JURÍDICOS

En Ohio, cuando cumple 18 años ya es un adulto y adquiere derechos y responsabilidades que posiblemente no tenía antes. Algunas de las cosas que usted experimenta como adulto pueden requerir del consejo y los servicios de un abogado. Los abogados también reciben el nombre de representante legal.

La mayor parte de las personas no entienden lo que hacen los abogados y cómo pueden ayudar en diversas situaciones. Es importante saber cuándo se debe hablar con un abogado y cuándo usted puede manejar por su propia cuenta los problemas que aparezcan en su vida. No importa lo inteligente que sea, tener un abogado que lo proteja puede marcar la diferencia entre un resultado legal bueno o uno malo para usted.

¿Con qué tipos de asuntos legales básicos pueden ayudarme los abogados?

1. Derecho penal: el derecho penal significa que alguien infringió una ley de la ciudad, estado o federal, y está siendo acusado de un delito. Si usted está siendo imputado por un crimen debe hablar con un abogado que esté versado en derecho penal y que ayude a personas imputadas de crímenes. Si usted está acusado de un crimen y puede ir a la cárcel, normalmente tendrá derecho a ser ayudado por un defensor público si no puede pagar uno privado. Incluso si no tiene derecho a un defensor público o si usted no se considera culpable de un crimen, debería hablar con un abogado para que lo proteja a usted y a sus derechos.

Los abogados pueden ayudarlo con dos tipos de leyes

Civil

El derecho civil incluye casos en los que una persona demanda a otra persona o negocio para tratar de obtener dinero por una injusticia cometida contra ella

Penal

El derecho penal implica que alguien ha infringido una ley federal, estatal o de la ciudad, y que está siendo imputado por un crimen

2. Derecho civil: el derecho civil incluye todas las cuestiones jurídicas que no son penales. Estas incluyen casos en los que una persona demanda (presenta un caso en la corte) a otra persona o negocio para tratar de obtener dinero por una injusticia cometida contra ella. El derecho civil también cubre otros aspectos que los adultos deben enfrentar en sus vidas diarias.

Las personas usualmente no tienen acceso a un abogado gratuito en casos civiles. Sin embargo, si está siendo demandado o si piensa demandar a alguien, debería hablar con un abogado para protegerse. Muchos abogados se reunirán con usted la primera vez para hablar sobre su caso de manera gratuita. Usted también puede

encontrar un abogado que le ayude gratuitamente o por honorarios bajos. Si no tiene mucho dinero, puede obtener ayuda de asistencia jurídica.

¿Cómo sé si debo hablar con un abogado?

Los abogados pueden ser útiles en muchas situaciones. Una vez que es un adulto, tiene ciertos derechos y responsabilidades que no tenía antes, como el derecho al voto, a casarse, a divorciarse, a comprar un auto, a rentar un apartamento, a comprar una casa, a iniciar un negocio o a tener un empleo de tiempo completo. Todas estas actividades tienen responsabilidades legales implícitas en ellas.

Algunas situaciones comunes en las que puede obtener ayuda de un abogado incluyen:

- cargos penales que le estén siendo imputados o investigaciones por un crimen;
- despido laboral o lesionarse en su trabajo;
- discriminación contra usted debido a su discapacidad, raza, color, nacionalidad, religión, sexo o edad; o
- negación de beneficios por discapacidad por parte de la seguridad social u otros programas de beneficio público.

¿Cómo encuentro un abogado y qué puedo hacer si no puedo pagar por uno?

Los abogados pueden ser costosos, pero no hablar con un abogado a veces puede terminar costando incluso más. Debe buscar un abogado con quien pueda hablar sin costo o con honorarios bajos, o abogados que no cobren por la primera consulta.

Casi siempre los abogados saben mucho de ciertas áreas, pero no saben todo de cada ley. Es importante que encuentre un abogado que conozca sobre la ley pertinente al problema que usted tiene. Por ejemplo, si usted desea divorciarse debe encontrar un abogado que trabaje en esa área de la ley.

Hay sitios que le pueden proporcionar listas de abogados en el área que usted está buscando. Algunos ejemplos son los colegios de abogados, como el Ohio State Bar Association de Ohio o colegios locales, que son organizaciones que apoyan a los abogados y las comunidades sobre cuestiones jurídicas.

CONSEJOS BREVES: ASISTENCIA JURÍDICA

Existen dos tipos de asuntos legales con las que los abogados pueden ayudar:

1. Derecho penal: el derecho penal significa que alguien infringió una ley de la ciudad, estado o federal, y está siendo acusado de un delito. Si usted está siendo imputado por un crimen debe hablar con un abogado que esté versado en derecho penal y que ayude a personas imputadas de crímenes.

2. Derecho civil: el derecho civil incluye todas las cuestiones jurídicas que no son penales. Si está siendo demandado o si piensa demandar a alguien, debe hablar con un abogado para protegerse.

Estas son algunas razones por las que usted podría necesitar un abogado:

- Si se le está acusando de cargos penales o está siendo investigado por un delito.
- Si le están negando los beneficios de discapacidad de la seguridad social o algún otro programa de beneficios.
- Si lo han despedido o si se ha lesionado en su trabajo.
- Si usted cree que ha sido discriminado por su discapacidad, raza, color, nacionalidad, religión, sexo o edad

PREPÁRESE: REUNIÓN CON UN ABOGADO

¡Si usted cree que necesita reunirse con un abogado, querrá investigar primero sobre diferentes abogados! Utilice el espacio a continuación para anotar los posibles abogados y su información de contacto:

	Nombre	Área de derecho	Por teléfono	Correo electrónico
1.				
2.				
3.				

Utilice este espacio para escribir todo lo que quisiera recordar para la reunión

RECURSOS PARA ASISTENCIA JURÍDICA

Ohio State Bar Association; lista de asociaciones de abogados en todo el estado para encontrar un representante legal: <https://documentcloud.adobe.com/link/review?uri=urn:aaid:scds:US:ead6c956-62a1-4b2c-864e-2187263a8e97>

Los servicios de asistencia jurídica para personas con bajos ingresos pueden proporcionarle asistencia jurídica para muchos problemas legales (por ejemplo, tarjetas de crédito u otros casos de cobro de deudas, bancarrota, préstamos estudiantiles, préstamos sobre sueldos y títulos de autos, otros problemas del consumidor, problemas de derecho familiar como custodia infantil, manutención infantil, divorcio, problemas de vivienda como desalojos, violaciones a la vivienda justa, beneficios públicos como seguridad social, Medicaid, Medicare, cupones para alimentos, beneficios para veteranos, testamentos, poderes notariales, problemas de custodia, problemas con impuestos, así como ayuda para solicitud de naturalización).

Para encontrar una oficina de asistencia jurídica cerca, llame al 1-866-LAW-OHIO (1-866-529-6446) o encuentre una en <https://documentcloud.adobe.com/link/review?uri=urn:aaid:scds:US:eb636f8d-5781-4da1-9cf2-c25580f27c24>

- **Sociedad de asistencia jurídica de Columbus (Legal Aid Society of Columbus)**
- **Sociedad de asistencia jurídica de Cleveland (Legal Aid Society of Cleveland)**
- **Sociedad de asistencia jurídica de Cincinnati (Legal Aid Society of Cincinnati)**

Dependiendo de los problemas legales que requieran de ayuda, es posible que la obtenga de otros programas que ofrezcan asesoría y ayuda jurídica gratuita o a bajo costo. Aquí hay una lista de las organizaciones que proporcionan recursos jurídicos gratuitos o a bajo costo:

- **Centro de recursos relacionados con discapacidades** de Disability Rights Ohio
- **¿Necesita información jurídica, formularios o un abogado?** de Ohio Legal Help
- **Servicios de referencia de abogados** de Columbus Bar Association
- **Centro de recursos de autoayuda** de la Corte Municipal del Condado Franklin
- **Recursos jurídicos para familias militares** de ABA Home Front
- **Información de National Paralegal** sobre la Ley de relaciones domésticas
- **LSS CHOICES** para víctimas de violencia doméstica en el Condado Franklin de Ohio lssnetworkofhope.org
- **Página principal** de Ohio Domestic Violence Network (odvn.org)
- **Servicios legales** de Community Refugee & Immigration Services (crisohio.org)
- **Clínica legal** de Capital University Law School
- **Ohio Public Defender Commission** | de ohio.gov (asuntos penales)
- **Servicios legales de Ohio** (asistencia jurídica para personas de bajos ingresos)
- **Asistencia jurídica GRATUITA, ESTADO de Ohio** - Ayuda pro bono

Otros recursos que pueden interesarle:

- **Hechos legales: usted ya tiene 18 años | Ohio State Bar Association**
- **INSTRUMENTO DE TRANSICIÓN DE CUIDADO TUTELAR** de ohio.gov
- **Organigrama del sistema judicial de Ohio** de ohio.gov

LO QUE DEBE SABER SOBRE LA JUSTICIA PENAL

Es posible que usted se pueda involucrar en el sistema de justicia penal. Es importante que conozca sus derechos en esas situaciones. El sistema de justicia penal es muy complicado, por lo que siempre es buena idea solicitar ayuda si no entiende algo. Utilice la información a continuación para ayudarlo. Esta sección habla sobre algunos de sus derechos importantes, pero no todos. Recuerde verificar con su abogado (si tiene uno) cualquier consejo legal sobre su situación.



¿Qué debo hacer si soy arrestado?

Conozca sus derechos:

Es importante conocer cuáles son sus derechos y cómo usarlos para protegerse a sí mismo lo mejor posible en el sistema de justicia penal. Si usted es arrestado, la policía debe decirle cuáles son sus derechos. Si no lo hace, pídalos. Pídale también que le expliquen sus derechos si usted no los entiende.

Derechos importantes si usted es arrestado

No tiene que hablar con la policía



Esto se llama derecho a permanecer en silencio. Significa que no tiene que hablar con la policía o responder alguna de sus preguntas. Debe darles información como su nombre, fecha de nacimiento o número de seguridad social. Esto se llama información de identificación personal.

Si no desea decir nada más a la policía, puede decirle al oficial que usted "está usando su derecho a permanecer en silencio".

Puede solicitar un abogado para que le ayude

También tiene derecho a un representante legal (llamado también abogado). Puede decirle a la policía que quiere un representante legal. Si no puede pagarlo, le asignarán uno. Si solicita un representante legal, la policía debe dejar de hacerle preguntas hasta que él llegue. Su representante legal será capaz de decirle más sobre sus derechos.

Usted puede pedir ayuda si la necesita debido a su discapacidad

Tiene derecho a no ser discriminado debido a su discapacidad. Este derecho proviene de una ley federal llamada Ley para Estadounidenses con Discapacidades o ADA (por sus siglas en inglés). La ADA incluye el derecho a una adaptación razonable. Esto significa que, si es necesario por su discapacidad, tiene derecho de pedir cambios en la forma en que la policía hace las cosas a fin de que pueda ser tratado de la misma manera que una persona sin discapacidad. Por ejemplo, si la policía usa esposas siempre que arresta a alguien y usted tiene una discapacidad en la que las esposas pueden hacerle daño, puede solicitarle a la policía que no las use y explicarles el por qué.

Puede pedirle a la policía que se comuniquen con usted de forma que pueda entender

Recuerde, usted no está solicitando un favor. Es responsabilidad del oficial de policía asegurarse de que usted es tratado con igualdad.

Tiene derecho a una comunicación efectiva según la ADA. Esto significa que la policía necesita comunicarse con usted de manera que pueda comprender. Es necesario que le informe a los oficiales lo que usted necesita y cómo

pueden comunicarse mejor con usted. Por ejemplo, si usted es sordo y necesita un intérprete, la policía deberá conseguir uno para comunicarse con usted.

Recuerde, usted no está solicitando un favor. Es responsabilidad del oficial de policía asegurarse de que usted es tratado con igualdad. Tiene estos derechos durante todo el proceso de justicia penal. Si no obtiene lo que necesita, pídale a alguien que le ayude. Esta persona puede llamarse coordinador de la ADA. También puede pedir ayuda a su abogado o a cualquier defensor que tenga.

¿Qué debo hacer si soy llevado a la cárcel?

Asegúrese de tener sus medicamentos y equipo médico importante:

Si lo llevan a la cárcel, le quitarán sus pertenencias personales cuando llegue. Hágale saber a la policía si usted tiene medicamentos prescritos u otras necesidades médicas que requiera mientras esté en la cárcel. Si le quitan aun así sus pertenencias, solicite a la cárcel por escrito los medicamentos o equipo/suministros médicos que necesite. Por ejemplo, si necesita un bastón o un caminador para su movilidad, o tecnología para ayudarlo a comunicarse, solicítelos por escrito. Es posible que deba preguntar a la cárcel cómo poner su solicitud por escrito. También puede preguntar si hay **un coordinador de la ADA** con quien pueda hablar. Esta persona es responsable de conocer los requerimientos de la ADA.

Solicite lo que necesita para su discapacidad:

Las cárceles también deben cumplir con la ADA. Si la cárcel le ofrece algo a las personas sin discapacidades, como un tiempo fuera de las celdas, también debe dárselo a las personas con discapacidades. Usted puede solicitar adaptaciones razonables para poder participar en estas actividades. Por ejemplo, si necesita tiempo extra fuera de su celda debido a su discapacidad, solicite a la cárcel tiempo extra y explíqueles por qué. Tan pronto como pueda, hágale saber a la cárcel si usted necesita adaptaciones; es mejor hacerlo por escrito. Es posible que deba recordarles que tiene el derecho a estas cosas bajo el amparo de la ADA. Si la cárcel le niega una petición de adaptación razonable y usted considera que es un error, puede solicitar una conversación con el coordinador de la ADA de la cárcel.

También puede presentar una queja si no obtiene la adaptación que usted solicitó. Puede hacerlo al usar el proceso de queja interno de la cárcel o de la ADA. Se le debe informar sobre el proceso de queja y cómo funciona cuando entra en la cárcel. Si no le informan, pregunte.

¿Qué sucede después?

Tendrá que ir a la corte, pero lo que suceda allí dependerá de su edad y de su caso. Le será asignado un representante legal si no puede pagar uno. Puesto que el sistema de justicia penal es muy complicado, siempre es buena idea que le ayude un abogado, incluso si usted piensa que no necesita uno. La mejor forma de obtener información sobre su caso y lo que sucederá después es a través de su representante legal.

Consejos para conversar con su abogado:

Dígale a su abogado si considera que sus derechos fueron violados cuando fue arrestado o estuvo en prisión. Es mejor si puede darle al abogado la mayor cantidad posible de información, como quiénes violaron sus derechos (nombre del oficial de policía o del funcionario de la prisión), cuándo y cómo.



Infórmele a su abogado sobre otras personas con las que pueda hablar para información sobre su caso. Por ejemplo, su abogado puede hablar con personas que estaban con usted al momento de ser arrestado o que vieron el evento por el que le arrestaron. El abogado puede hablar con sus padres, amigos o vecinos u otras personas que usted considere de ayuda para su caso.

Dígale a su abogado cómo le afecta su discapacidad y qué apoyos o servicios necesita debido a la misma. Es importante decirle a su abogado cuáles servicios ha obtenido en el pasado debido a su discapacidad, como un IEP en la escuela o servicios de salud mental. Esta información le ayudará a su abogado a entender cómo trabajar con usted y cuál es la importancia de su discapacidad para su caso. También será importante que la corte entienda su discapacidad.

Su abogado también necesita cumplir con la ADA, así que es posible que deba pedirle adaptaciones razonables a su abogado para que usted sea capaz de participar en su caso. También debe indicarle a su abogado la mejor forma de comunicarse con usted para que pueda entenderle.

Recursos:

- El Centro Nacional de Justicia Penal y Discapacidad de Arc (NCCJD, por sus siglas en inglés) está disponible para ayudar en casos individuales que involucren a una persona con I/DD, cargos criminales y petición de servicios o información sobre adaptaciones en el sistema de justicia penal. Formulario de solicitud de asistencia: <https://thearc.org/request-assistance-form/>
- Trabajar con el abogado defensor en causas penales; Guía para las familias: <http://thearc.org/wp-content/uploads/2019/07/Working-with-Crim-Defense-Lawyers.pdf>
- DRO: acceso a servicios en prisión: https://www.disabilityrightsohio.org/access_to_services_in_jail

¿Qué debería hacer si soy víctima de un crimen?

Una víctima de un crimen es aquella persona a la que le ha sucedido algo malo que está contra la ley. Ser víctima de un crimen puede ser aterrador y desconcertante. Tiene derechos como víctima, y existen pasos que puede dar para ayudarle a mantenerse seguro y recibir apoyo en esos tiempos tan difíciles.

Haga un plan sobre lo que debe hacer si algo malo le sucede:

Debe crear un plan para estar listo en caso de que algo malo le suceda. Esto se llama **plan de seguridad**. Tener un plan de seguridad le ayuda a saber qué hacer si tiene una emergencia o si está en una situación insegura. Puede elaborar su propio plan de seguridad o puede pedirle a una persona confiable de apoyo que le ayude a hacer el plan. Hay muchas organizaciones locales que pueden ayudarle en la planificación de seguridad, incluyendo centros de violencia doméstica, centros de gestión de adultos o juntas de discapacidad de desarrollo del condado.

Puede hacer su propio plan de seguridad o también puede pedirle a una persona de apoyo en quien confíe que le ayude a realizar su plan de seguridad

Las personas con discapacidades tienen más probabilidad de ser víctimas de la trata de personas. La trata de personas es cuando otra persona lo controla y le obliga a hacer cosas que usted no desea. Debe aprender sobre el tráfico humano e incluir lo aprendido en su plan de seguridad.

En caso de emergencia, llame al 911. Siga las instrucciones del operador del 911. Una vez hecho, lea su plan de seguridad para determinar los siguientes pasos y a quién llamar o a dónde ir.

Si no hay una emergencia, lea su plan de seguridad y sígalo. Solicite ayuda de las organizaciones locales de servicios a la víctima. El sistema de justicia penal puede ser confuso y no es necesario que usted esté solo. De ser posible, es buena idea tener notas de todo lo que pueda recordar sobre lo que le sucedió. Esto hará más sencillo explicarle a la policía, a su representante de víctimas o al fiscal lo que le sucedió, en especial si ha pasado algo de tiempo desde que sucedió el crimen.

Explicación del crimen a la policía:

Es completamente su elección reportar o no el crimen a la policía

Es completamente su decisión reportar o no el crimen a la policía. Puede hablar con una persona de confianza, como un amigo o un miembro de su familia, para que le ayude a decidir si quiere reportar el crimen a la policía.

También puede hablar con organizaciones locales de servicios a la víctima para determinar si desea reportar el crimen a la policía. Aquí puede encontrar una lista de organizaciones de servicios a la víctima: <https://www.ohioattorneygeneral.gov/Individuals-and-Families/Victims/Victim-Services-Directory>.

Si decide reportarlo, determine si desea hacerlo por teléfono o ir a la estación de policía. Los oficiales de policía deben cumplir con la ADA, así que debe solicitar

cualquier adaptación que necesite durante una entrevista, como: un intérprete de ASL, una persona de apoyo, recesos, documentos en un formato accesible, y adaptaciones físicas como solicitarle a la policía que vaya a su casa para hablar con usted.

Luego que haya hecho el reporte, solicite el nombre y número de placa del oficial de policía, el número de reporte, la información de contacto de la persona que investiga el crimen y cuáles son los siguientes pasos. Reportar un crimen a la policía puede ser molesto, así que es buena idea tener con usted a una persona de confianza.

Conozca sus derechos:

Si usted es víctima de un crimen, tiene derechos. Estos derechos se llaman **Ley de Marsy**. Es importante que conozca sus derechos para defenderse a sí mismo durante el proceso de justicia penal. Recuerde que puede hablar con organizaciones locales de derechos de las víctimas, incluyendo a DRO, para solicitar ayuda para entender sus derechos. Aquí puede encontrar sus derechos:

<http://codes.ohio.gov/orc/2930> y <https://www.legislature.ohio.gov/laws/ohio-constitution/section?const=1.10a>.



**Conozca
sus
derechos**

Derechos importantes que debe conocer:

Bajo la ley de Marsy, las víctimas de un crimen tienen derecho a:

- ser tratadas con justicia, dignidad y respeto;
- recibir notificación razonable y oportuna de todos los procedimientos públicos que implican la ofensa penal de la que fue víctima (debe solicitarla de inmediato);
- ser escuchado en cualquier procedimiento público sobre el caso cuando esté implicado alguno de sus derechos;
- protección razonable del acusado;
- notificación razonable si el acusado es liberado o escapa (debe solicitarla de inmediato);
- rehusarse a una entrevista por el acusado o su abogado;
- restitución completa y oportuna por el acusado (debe solicitarla de inmediato);
- que no haya retrasos injustificados en el caso (debe solicitarlo de inmediato);
- hablar con el abogado del gobierno (debe solicitarlo de inmediato);
- tener una copia por escrito de estos derechos.

Puede ser confuso saber cuándo y cómo aplican estos derechos, así que es mejor contactar a un abogado o defensor de derechos de las víctimas, incluyendo a DRO.

Puede pedir que alguien permanezca alejado de usted:

Si piensa que una persona puede hacerle daño, puede solicitar **una orden de protección civil o CPO**. Una CPO es cuando un juez le dice a otra persona que debe permanecer alejada de usted. Existen diferentes clases de CPO.

Para obtener una CPO necesitará diligenciar un formulario y dárselo a la corte. Puede solicitar el formulario a la corte de su condado. Asegúrese de llenar todos los campos en el formulario antes de dárselo a la corte. Luego de darlo tendrá que hablar con un juez y decirle la razón por la que desea una CPO. Esto recibe el nombre de audiencia ex parte. El juez decidirá si usted puede obtener una CPO. Esta CPO solo durará un período de tiempo corto, unas 2 semanas. Entonces, el juez le dirá a la persona contra la que se emitió la CPO que usted ha solicitado una CPO que dure más tiempo. El juez le pedirá a la persona que acuda a la corte para que pueda relatarle al juez su lado de la historia. Esto recibe el nombre de audiencia completa. Usted también tendrá que acudir a la corte para la audiencia completa y para hablar con el juez sobre la razón por la que necesita una CPO. Luego de la audiencia completa el juez decidirá si usted puede obtener una CPO por más tiempo.

Usted puede prepararse para su audiencia de CPO:

El juez le pedirá toda la información que usted tenga sobre la razón por la que necesita una CPO. Debe hacer una lista de todas las cosas que le haya hecho la persona, incluyendo las fechas en que ocurrieron, si las recuerda. Usted debe describir lo mejor que pueda la razón por la que está asustado de la persona. Si tiene fotografías de cualquier lesión o daño, llévelas con usted. Si alguien estuvo con usted cuando la persona le hizo daño o lo asustó, pídale que venga con usted a la corte para hablar con el juez. Siempre es buena idea tener a alguien que pueda ayudarle a obtener una CPO. Puede solicitar ayuda a su organización local de servicios a la víctima, incluyendo a DRO, para obtener una CPO.

CONSEJOS BREVES: JUSTICIA PENAL

Si usted es acusado de un crimen:

1. Conozca sus derechos. Si usted es arrestado, tiene derecho a un abogado, tiene derecho a permanecer callado y tiene derecho a que se comuniquen con usted de forma que comprenda. También tiene derecho a solicitar ayuda debido a su discapacidad.

2. Esté preparado. Si es enviado a la cárcel, asegúrese de que tiene sus medicamentos o equipo necesario. Si necesita una adaptación especial, puede hablar con el coordinador de la ADA en la cárcel.

Si usted es víctima de un crimen:

1. Haga un plan de seguridad en caso de que algo malo le llegara a suceder.

2. Tome sus propias decisiones. Si usted es víctima de un crimen, es su decisión avisarle o no a la policía de dicho crimen.

3. Sea un defensor. Como víctima de un crimen, usted tiene ciertos derechos bajo la ley de Marsy. Estos derechos le ayudarán a defenderse a sí mismo.

PRÁCTICA: PLANIFICACIÓN DE SEGURIDAD

¿Ya tiene un plan de seguridad?

SÍ

NO

Si la respuesta es SÍ, ¿está actualizado?

SÍ

NO

¿A quién podría solicitar ayuda para crear o actualizar su plan de seguridad?

¿Qué tipo de cosas desearía incluir en su plan nuevo o actualizado?

¿Qué más necesita investigar?

RECURSOS DE JUSTICIA PENAL

Busque ayuda

- Vaya al sitio web del fiscal general para encontrar servicios para la víctima en su área: <https://www.ohioattorneygeneral.gov/Individuals-and-Families/Victims/Victim-Services-Directory>
- **Llame o comuníquese en línea a una de estas fuentes:**
 - Abuso sexual
 - Línea de Ayuda Nacional de Asalto Sexual: 800-656-4673 www.rainn.org
 - Centro Nacional de Recursos sobre la Violencia Sexual: 877-739-3895, www.nsvrc.org
 - Alianza de Ohio para acabar con la violencia sexual: 216-658-1381, www.oaesv.org
 - Línea de ayuda contra violencia sexual de Ohio: 844-644-6435, ohiosexualviolencehelpline.com
 - Violencia doméstica (maltrato físico por parte de alguien que vive en su casa)
 - Línea Nacional sobre Violencia Doméstica: 800-799-7233, www.thehotline.org
 - Red de violencia doméstica de Ohio, 800-934-9840, odvn.org
 - Trata de personas:
 - Línea Nacional Contra la Trata de Personas: 888-373-7888, o envíe un mensaje de texto con la palabra "HELP" o "INFO" al 233733, chat en línea: <https://humantraffickinghotline.org/report-trafficking>

- Cualquier crimen:
 - Centro de recursos Victim Connect: 855-484-2846, www.victimconnect.org
 - Crisis Text Line: envíe la palabra HOME al 741741, www.crisistextline.org
 - Disability Rights Ohio, 614-466-7264, disabilityrightsohio.org
 - Centro de justicia para las víctimas de crímenes en Ohio, 614-848-8500, ocvjc.org
 - <https://ddi.wayne.edu/selfcare>; <https://victimconnect.org/learn/self-care/>

Derechos de las víctimas de crímenes

- En el sitio web del fiscal general: <https://www.ohioattorneygeneral.gov/Files/Publications-Files/Publications-for-Victims/Picking-Up-the-Pieces-A-Guide-to-Helping-Crime-Vic.aspx>
- Información sobre CPO: <https://www.supremecourt.ohio.gov/JCS/domesticViolence/default.asp>

Otros recursos

- Herramientas para autismo y seguridad: consejos de seguridad para la autogestión: <https://selfadvocacyinfo.org/wp-content/uploads/2018/11/Safety-Tips-for-Self-Advocates.pdf>
- Guías para planificación de seguridad AAC: asistida e independiente
- ARC: modelo de planificación de seguridad: <https://arcminnesota.org/wp-content/uploads/2019/03/ASHC-Safety-Plan-Final.pdf>
- Reportar abuso: hoja informativa para autogestión: http://thearc.org/wp-content/uploads/2019/07/NCCJDFactSheet_Self-Advocates-Copyright-BJA.pdf

Recursos contra la trata de personas:

- DODD: Prevención de la trata de personas: <https://dodd.ohio.gov/wps/portal/gov/dodd/health-and-welfare/toolkit/human-trafficking-prevention>
- Apoyo de pares: cuaderno de trabajo contra la violencia sexual para utilizarse con la clase de apoyo de pares: <https://selfadvocacyinfo.org/wp-content/uploads/2019/05/Sexual-Violence-Classes-Workbook-for-Participants.pdf>
- Departamento de Seguridad Nacional de los Estados Unidos: campaña azul: <https://www.dhs.gov/blue-campaign>
- The Human Trafficking Legal Center: <https://www.htlegalcenter.org/>

Generales

- Apoyo de pares: <https://selfadvocacyinfo.org/wp-content/uploads/2019/06/Training-Manual-To-Help-Self-Advocates-Become-Peer-Supporters.pdf>
 - Incluye el autocuidado, la seguridad personal, la historia de personas con discapacidades en los Estados Unidos y los derechos para discapacitados
 - Manual de capacitación para que los que realizan autogestión le enseñen a otros cómo hacerlo
 - Cuaderno de trabajo para los participantes: <https://selfadvocacyinfo.org/wp-content/uploads/2019/05/Sexual-Violence-Classes-Workbook-for-Participants.pdf>
- DODD: planificación de transición general: <https://dodd.ohio.gov/wps/portal/gov/dodd/health-and-welfare/toolkit/transition-planning>

LO QUE DEBE SABER SOBRE VOTAR

Una de las cosas más emocionantes de cumplir 18 años es tener la edad suficiente para votar en las elecciones locales, estatales y nacionales.

¡Votar es una de las mejores formas de autogestión!

Hay muchas razones por las que es importante votar. Es su derecho como ciudadano y le da poder para ser parte de la toma de decisiones sobre las cosas que afectan su vida. Tiene la oportunidad de decirle a las personas que hacen las reglas por qué ciertas cosas son importantes para usted. Las personas sin discapacidades a veces no entienden lo que necesitan aquellos con discapacidades. El voto puede ayudar a asegurar que sean escuchadas las voces de personas con discapacidad. Su voto ayuda a que los candidatos puedan ocupar cargos relevantes y puedan luchar por las cosas que usted considera importantes. Al votar, usted tendrá voz para decidir quién es presidente de los Estados Unidos o quién es el gobernador de Ohio. Puede votar sobre aspectos que tengan un impacto en partes de su vida como la atención médica, la vivienda y el transporte público. Votar también puede afectar cosas en la comunidad en donde usted vive, como la cantidad de dinero que obtiene una escuela o si sus carreteras serán reparadas. Votar ayuda a proteger sus derechos como persona con discapacidad.

¿Quién puede votar?

En Ohio usted puede votar si:

- es ciudadano norteamericano;
- tiene al menos 18 años en o antes del día de la elección;
- ha vivido en Ohio durante al menos 30 días antes del día de la elección; y
- se ha registrado para votar.

En Ohio usted no puede votar si:

- actualmente está en la cárcel o en prisión por una condena por delito. Una vez liberado de la custodia se puede registrar de nuevo para votar. Si está en la cárcel o en prisión por un delito menor aún puede votar.
- un tribunal lo ha encontrado culpable de infringir leyes electorales; o
- un tribunal testamentario ha determinado que usted es “incompetente para votar”. Esto es muy poco frecuente.

¿Cómo me preparo para votar?

Si desea votar tiene que registrarse al diligenciar un formulario de registro de votante. Puede obtener un formulario de registro de votante en ciertos sitios públicos como su escuela, biblioteca, oficina postal, junta electoral, departamento de vehículos motorizados, una universidad o instituto público. Si necesita ayuda para diligenciar el formulario de registro de votante, puede solicitarla en uno de estos sitios. Por ejemplo, si tiene un IEP, puede solicitarle al equipo del IEP que le ayude a diligenciar el formulario de registro de votante.

Si no puede acudir personalmente para obtener un formulario de registro de votante, puede solicitar a la Secretaría de Estado de Ohio o a su junta electoral que le envíen uno por correo.

Una vez que complete su formulario, debe devolverlo a la oficina de la junta electoral de su condado por correo o en persona, o puede devolverlo por donde lo obtuvo y pedir que lo envíen. También puede pedirle a alguien que usted conozca que devuelva su formulario.

También puede registrarse para votar en línea al sitio web de la Secretaría de Estado de Ohio y diligenciar el formulario en línea de registro de votante.

Para registrarse para votar, necesitará proporcionar su licencia de conducir o el número de su tarjeta de identificación del estado de Ohio, así como los últimos cuatro dígitos de su número de Seguridad Social. Se debe registrar al menos 30 días antes de la elección en la que desea votar.

CÓMO HACERLO

Regístrese al...

- Diligenciar el formulario en línea del sitio web de la Secretaría de Estado
- Imprimir el formulario y enviarlo por correo a la junta electoral de su condado
- Ir en persona a la junta electoral de su condado
- Ir en persona a un sitio público como la biblioteca

¿Cómo puedo saber por quién y por qué voy a votar?

La mayoría de las personas vota por aquellos que piensan de la misma manera o que creen en los mismos objetivos. Es importante conocer sobre los temas y las personas por los que va a votar a fin de otorgar su voto a la persona o a los temas que usted considera que le ayudarán. Puede obtener información sobre los temas locales, estatales y nacionales, así como de las personas, al buscar fuentes de información confiables. Esta puede ser una persona, sitio web u organización en la que usted confíe.

¿Cuáles son las formas diferentes de votar?

En Ohio, los votantes tienen tres formas de votar: en ausencia por correo, por anticipado en persona o personalmente el día de las elecciones. El voto en ausencia es cuando vota en papel por correo antes del día de las elecciones. El voto por anticipado en persona es cuando usted vota en persona antes del día de las elecciones (verifique con su junta electoral cuándo y en dónde puede votar por anticipado en persona en su condado). En el día de las elecciones puede ir en persona a su sitio de votación. Luego de que se registre para votar recibirá una tarjeta postal en su correo que le dirá la ubicación de su sitio de votación. Puede obtener más información sobre las diferentes formas de votar en el sitio web de la Secretaría de Estado de Ohio, en el sitio web de su junta electoral local o en el sitio web de Disability Rights Ohio.

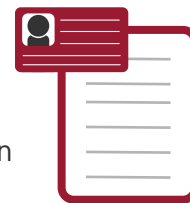
**En
ausencia
por correo**

**Por
anticipado
en persona**

**En persona
el día de las
elecciones**

¿Qué identificación necesito para votar?

Necesitará una identificación para votar. Si no tiene una, deberá conseguirla antes de votar. Un tipo de identificación que puede usar es la licencia de conducir o la tarjeta de identificación estatal de Ohio. Puede obtener cualquiera de estas identificaciones en el departamento de vehículos motorizados de su área. Su identificación debe tener su dirección actual y debe concordar con la dirección que usted utilizó para su formulario de registro de votante. Si usted no tiene o no puede obtener una licencia de conducir o una tarjeta de identificación estatal, puede usar algo más en donde aparezca su nombre y dirección actual, como una factura de servicios o un cheque del gobierno (cheque de Seguridad Social). Si no está seguro de tener la identificación correcta, debe contactar a su junta electoral del condado y solicitar ayuda. Puede obtener más información sobre las identificaciones que puede utilizar para votar en el sitio web de la Secretaría de Estado de Ohio.



¿Qué pasa si necesito ayuda para votar debido a mi discapacidad?

Si necesita ayuda para votar debido a su discapacidad, puede pedírsela a su junta electoral o a las personas que trabajan en su sitio de votación. Usted debe ser capaz de entrar a su sitio de votación y utilizar las máquinas para votar. Los sitios de votación deben tener espacios de estacionamiento accesibles y entradas para personas con discapacidades. Si no puede ingresar a su sitio de votación puede pedirle a las personas que trabajan allí que le traigan la documentación (papeleta) fuera del sitio para que pueda votar. Esto se llama **votación en la acera**.

Cada sitio de votación también tendrá máquinas para votar que pueden utilizar personas ciegas o que necesitan letras grandes. Puede pedirle a las personas

que trabajan en el sitio de votación que le ayuden a usar las máquinas. También puede disponer de tiempo extra para votar si así lo necesita y puede hacer que alguien le ayude a votar (pero le deben decir cómo hacerlo). Estas no son las únicas adaptaciones de las que usted puede disponer. Si necesita algo más debido a su discapacidad, tendrá que solicitarlo. Tendrá que decirle lo que necesita a las personas que trabajan en las urnas, y que es necesario debido a su discapacidad.

Si necesita algo más debido a su discapacidad, tendrá que solicitarlo.

¿Cómo puedo defenderme por mí mismo?

Si alguien le dice que no puede votar debido a su discapacidad, existen maneras de defenderse a sí mismo. Por ejemplo, si alguien le dice que no puede votar porque tiene un tutor, le puede contestar que las personas con tutores todavía tienen derecho a votar. Si alguien le dice que no puede votar porque no puede escribir su nombre debido a su discapacidad, usted puede hacer una marca como una "X" en vez de su nombre. Si alguien le ha dicho que no puede votar debido a su discapacidad, puede contactar inmediatamente a Disability Rights Ohio para solicitar ayuda.

VOTAR: CONSEJOS BREVES

1. Regístrese: se puede registrar en línea en el sitio web de la Secretaría de Estado, en persona en sitios públicos como bibliotecas o en la Junta Electoral de su condado, o por correo.

2. Prepárese: puede aprender más sobre las inquietudes y las personas por las que usted votará a través de fuentes confiables, como una persona o sitio web particular.

3. Vote: puede votar por anticipado en persona, en ausencia por correo o en persona el día de las elecciones. Si usted planea votar en ausencia por correo, necesitará enviar una solicitud en línea, por correo o en persona en un sitio público. Necesitará tener una identificación, como una licencia de conducir o una tarjeta de identificación estatal, para votar. Si no tiene ninguna de estas, puede usar algo más que tenga su nombre y dirección actual, como una factura de servicios o un cheque del gobierno.

4. Obtenga ayuda para votar: si necesita ayuda para votar debido a su discapacidad, puede pedirla a un trabajador electoral o a la Junta Electoral de su condado. Puede solicitar ayuda con las máquinas, marcar su papeleta, con el voto desde la acera o con la firma de su papeleta.

5. Defiéndase: si alguien le dice que usted no puede votar debido a su discapacidad, puede defender sus derechos. Tener un tutor o una discapacidad no le impide votar.

PRÁCTICA: HAGA UN PLAN PARA VOTAR

¿Está registrado para votar en su dirección actual?

Si la respuesta es no, ¿cuál es su plan?

¿Qué identificación usará para votar?

¿Cómo votará?

Si lo hará en persona, ¿en dónde votará?

Si lo hará por correo, ¿cuándo lo enviará?

Si necesita ayuda para votar, ¿qué puede hacer?

**SI NECESITA AYUDA EN EL DÍA DE LA ELECCIÓN,
LLAME A DRO AL 614-466-7264**

RECURSOS SOBRE VOTACIÓN DEL ESTADO DE OHIO

- Página de Recursos para el Votante de la Secretaría de Estado de Ohio
<https://www.sos.state.oh.us/elections/voters/>
- Formulario herramienta para marcar el voto en ausencia:
<https://www.sos.state.oh.us/elections/voters/11-g/>

RECURSOS DE DRO SOBRE VOTACIÓN

- ¿Qué es Disability Rights Ohio? - <https://www.disabilityrightsohio.org/assets/documents/what-is-disability-rights-ohio-831.pdf>
- ¿Cómo puede ayudarme DRO si tengo problemas para votar? - <https://www.disabilityrightsohio.org/assets/documents/how-can-dro-help-me-if-i-have-trouble-voting-831.pdf>
- ¿Por qué es importante votar? - <https://www.disabilityrightsohio.org/assets/documents/why-is-it-important-to-vote-831.pdf>
- ¿Quién tiene derecho a votar en Ohio? - <https://www.disabilityrightsohio.org/assets/documents/who-has-the-right-to-vote-in-ohio-831.pdf>
- ¿Cuáles son las formas en las que puedo votar? - <https://www.disabilityrightsohio.org/assets/documents/what-are-the-different-ways-i-can-vote-831.pdf>
- ¿Qué información o documentos necesito para votaren persona? - <https://www.disabilityrightsohio.org/assets/documents/what-information-or-documents-do-i-need-to-vote-in-person-831.pdf>
- ¿Cómo me registro y me preparo para votar? - <https://www.disabilityrightsohio.org/assets/documents/how-do-i-get-registered-and-ready-to-vote-831.pdf>
- ¿Qué tipo de ayuda puedo obtener cuando voy a votar a las urnas? - <https://www.disabilityrightsohio.org/assets/documents/what-kind-of-help-can-i-get-when-i-go-to-vote-at-the-polls-831.pdf>
- Derechos y asistencia del votante: <https://www.disabilityrightsohio.org/voter-rights-assistance>
- Votación por anticipado: <https://www.disabilityrightsohio.org/early-voting>
- ¿Su sitio de votación es accesible? : <https://www.disabilityrightsohio.org/voting-polling-place-accessibility>
- Proteja su derecho a votar: <https://www.disabilityrightsohio.org/protect-your-right-to-vote>
- Preguntas frecuentes sobre el registro para votar:
<https://www.disabilityrightsohio.org/voting-faq-register>
- Preguntas frecuentes sobre los derechos de votación:
<https://www.disabilityrightsohio.org/voting-rights-faq>