

Joven, ¡defiéndete!

¿Alguna vez...

- has solicitado a tu maestra que te explique algo que no entiendes?
- pediste a los adultos que te den más libertad y responsabilidad?

Si lo has hecho, ya te iniciaste en el camino de la auto defensoría.

¿Qué es ser un auto defensor?

Un auto defensor es alguien que habla y se defiende por sí mismo. Los auto defensores dicen cuáles son sus necesidades y sus deseos, buscan participar en la toma de decisiones sobre aquello que le importa más en su vida.

¿Por qué es importante convertirte en auto defensor?

En tu vida casi siempre los adultos han tomado la mayoría de las decisiones. Ahora que eres adolescente o joven adulto debes tomar las decisiones sobre lo que haces, lo que deseas y sobre tu futuro. Esto es importante por qué te permite:

- vivir independientemente
- hacer lo que te gusta
- trabajar para lograr tus metas luego de terminar la escuela superior
- obtener un trabajo que te guste
- llevarte bien con otras personas
- controlar tu cuerpo y salud
- manejar tu dinero
- obtener los servicios y apoyos que necesitas

4 pasos para ser auto defensor

1. Conócete. Puedes comenzar por identificar:

- Las áreas de tu vida en las que te defiendes bien, por ejemplo: ¿te defiendes bien en la escuela, con tus amistades, en tu familia?

- Cuáles son las áreas en las que debes expresarte mejor y participar más en la toma de decisiones

2. Conoce tus derechos y responsabilidades. Es importante conocer tus derechos y cómo reclamarlos responsablemente. Por ejemplo:

- Si tienes diversidad funcional, tienes derecho a recibir acomodos razonables en la escuela y trabajo
- Es tu responsabilidad conocer qué son los acomodos razonables, cuáles necesitas de acuerdo a tu situación y cómo solicitarlos

3. Defiéndete. Puedes comenzar a defenderte así:

- Comparte tus pensamientos y opiniones en clase, al compartir con otras personas, en tu iglesia, tu familia, entre otros.
- Habla con las personas que son importantes para ti sobre los planes que tienes para cuando termines la escuela: quieres o no estudiar, qué actividades quieres hacer, cómo quieres que sea tu vida, entre otros temas.
- Defiende tus derechos si piensas que no te los respetan.
- Cuando sea necesario, solicita acomodos en la escuela y trabajo.

4. Busca aliados. Auto defenderte no significa que estas por tu cuenta y solo. Los auto defensores más famosos, como Martin Luther King Jr., trabajaron junto a otras personas para lograr sus metas compartidas.

Habla con personas que conoces y en las que confías para que te apoyen.

Algunas de esas personas pueden ser:

- Amistades, o estudiantes mayores a quienes admires
- Maestros, directores y consejeros académicos
- Entrenadores, líderes de tu iglesia, consejeros, doctores, enfermeras, psicólogos que han trabajado contigo
- Familiares que te ayudan a ser más independiente

También puedes aprender más sobre la historia de otras personas con impedimentos y cómo se unieron para defender sus derechos.

Piensa

Tienes poder. Aunque no es fácil ser un auto defensor, recuerda que mereces una mejor vida y puedes hacerla posible. Nunca te rindas.

Balance. Ser auto defensor se trata de hacerte valer por ti mismo y también de respetar a los demás. Tienes derecho a pedir lo que deseas y necesitas pero es más probable que las personas te ayuden y trabajen contigo si te diriges a ellos con respeto en lugar de tratarlos como enemigos.

La práctica hace la perfección. Si te sientes nervioso y tienes miedo de no saber cómo expresarte, practica lo que vas a decir. Si escribes lo que quieres decir o si hablas con otra persona eso te puede ayudar a sentir mayor confianza.

Paciencia. No creas que fallaste si te encuentras con dificultades o si hay un día que no te sientes con deseos de pedir algo. Se puede tomar algún tiempo desarrollarte como auto defensor. No ocurre de la noche a la mañana.

Actúa

Ya conoces:

- ¿Qué es ser un auto defensor?
- ¿Por qué es importante?
- ¿Cómo desarrollarte en como auto defensor?

... empieza a ser auto defensor.

APNI (787) 763-4665
Dirección física: Oficio 203 edificio La Electrónica, CDR San Juan
Página web: apnpr.org
Redes sociales: [Facebook](#), [Instagram](#), [YouTube](#) y [Twitter](#)

Adaptado de **Youth in Action! – Becoming a Stronger Self-Advocate**, National Collaborative on Workforce and Disability, NCWD for Youth