

# 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](http://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