

## ¿QUÉ ES LA AUTODEFENSA?

Autodefensa significa que las personas actúan y hablan por sí mismas en relación con las cuestiones y los problemas que afectan a sus vidas.

Los principios básicos de la autodefensa son los siguientes:

- Las personas tienen el control de sus vidas.
- Las personas pueden tomar sus propias decisiones, resolver sus problemas y hablar por cuenta propia.

## ¿POR QUÉ ABOGAR POR SÍ MISMO?

Nadie mejor que usted conoce su situación actual, su historia y sus necesidades. Consecuentemente, usted es la mejor persona para comunicar sus necesidades de forma eficaz.

La autodefensa es de vital importancia para una comunicación satisfactoria en situaciones sociales, en el lugar de trabajo, con amigos y familiares, y con profesionales que lo atienden.

## CÓMO EJERCER LA AUTODEFENSA

**Primero, determine qué le gustaría modificar.** Identifique quién, qué, cuándo, dónde, cómo y el por qué del problema.

**Segundo, haga una lista de sus opciones.** Anote varias soluciones específicas, positivas y realistas para el problema.

**Por último, determine las medidas es necesario tomar.** Averigüe con quién debe hablar, luego llame a y/o reúnese con esa persona.

## CONSEJOS PRÁCTICOS PARA TENER EN CUENTA

Para ejercer eficazmente la autodefensa, haga lo siguiente:

- Conozca sus derechos.
- Hable por sí mismo. Comunique a otros con claridad cómo se siente y qué es lo que necesita exactamente.
- Sea responsable, realista y organizado.
- Resuelva los conflictos en el menor nivel posible.
- Aprenda de cada uno de sus intentos, ya sea positivos o negativos.
- Conozca a los demás. Amplíe su red de influencia.
- Informe a los demás de sus deseos de ser visto como una persona, un amigo, un par o igual.
- Intente cosas nuevas y aprenda de sus experiencias.

- Sepa que las personas respetarán su derecho a tomar decisiones.
- No deje que el desaliento o la frustración impidan que usted resuelva un problema. Sea persistente.

## DEFENSA DE LOS DERECHOS DEL PACIENTE

Si su problema se relaciona con los servicios que usted recibe del Plan de salud mental del condado de Shasta, puede comunicarse con el Defensor de los derechos de los pacientes del Departamento de Salud Mental del condado de Shasta, quien puede brindarle asistencia para desarrollar y llevar a cabo un plan de autodefensa.

Asimismo, puede solicitar al Defensor de los derechos de los pacientes que lo represente, si usted considera que no tiene la capacidad ni está dispuesto a representarse por su cuenta.

*Puede contactar al Defensor de los derechos de los pacientes llamando al (530) 225-5506.*

## RECURSOS ÚTILES

Los sitios web que figuran más abajo pueden serle de utilidad para el desarrollo de un plan de autodefensa.

### Disability Rights California

[www.disabilityrightsca.org](http://www.disabilityrightsca.org)

### CA Network of Mental Health Clients

[www.californiaclients.org](http://www.californiaclients.org)

### National Empowerment Center

[www.power2u.org](http://www.power2u.org)

### Self-Advocacy Resource Network

[www.selfadvocacy.org](http://www.selfadvocacy.org)



AGENCIA DE SALUD Y  
SERVICIOS HUMANOS DEL CONDADO  
DE SHASTA  
Departamento de Salud Mental, Alcohol y  
Drogas  
2640 Breslauer Way, Redding CA 96001  
[www.shastahhsa.net](http://www.shastahhsa.net)

Revisado 1/2011

# Autodefensa

*Defienda sus derechos  
y necesidades.*

**[ Para obtener ayuda,  
llame al  
(530) 225-5506 ]**