



Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de Shasta
A/A. Managed Care & Compliance HHB-502
P.O. Box 496005
Redding, CA 96049-6005

RECURSOS

Estos sitios web pueden ayudarlo a desarrollar un plan de autodefensa.

California Association of Mental Health Peer-Run Organizations:

www.camhpro.org

Disability Rights California

www.disabilityrightsca.org

Hill Country Health and Wellness Center/ Circle of Friends:

www.hillcountryclinic.org

530-335-4222

National Empowerment Center www.power2u.org/California.html

Olberg Wellness Center:

www.nvcss.org/Shasta/Olberg

Self-Advocacy Resource Network

www.selfadvocacy.org

Nuestro coordinador de la ADA puede ser contactado mediante:
530-225-5515 (teléfono)
530-225-5345 (fax)
Sistema de retransmisiones de California: 711
Para hacer preguntas, comuníquese con el Defensor de los derechos del paciente del condado de Shasta al 530-225-5506.



Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de Shasta
2640 Breslauer Way
Redding, CA 96001
www.shastahhsa.net

Revisado 08/2017

Autodefensa

Defienda sus derechos y necesidades.

**Para obtener ayuda llame al:
(530) 225-5506**

¿QUE ES LA AUTODEFENSA?

La autodefensa significa que usted puede:

- Hablar por sí mismo.
- Tener control sobre su propia vida.
- Tomar sus propias decisiones.

¿POR QUÉ AUTODEFENDERSE?

Nadie sabe más sobre usted que usted. Es la mejor persona para decirle a la gente lo que necesita. Esto es importante cuando habla con personas en el trabajo, con amigos y familiares, y con sus médicos.

CONSEJOS PARA RECORDAR

Para ser un buen autodefensor, 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.
- No discuta ni pelee.
- Aprenda de cada intento, ya sea bueno o malo.
- Conozca a los demás.
- Dígales a las personas que quiere que lo traten de manera justa.
- Intente cosas nuevas y aprenda de sus experiencias.
- Sepa que las personas respetarán su derecho a tomar decisiones.
- No deje que las cosas malas lo detengan. Siga intentándolo.

CÓMO EJERCER LA AUTODEFENSA

Primero, descifre qué quiere solucionar.

Identifique quién, qué, cuándo, dónde, cómo y el por qué del problema.

Segundo, haga una lista de sus opciones. Escriba formas específicas de solucionar lo que está sucediendo.

Por último, determine las medidas que debe implementar. Averigüe con quién debe hablar, luego llame a/o reúnese con esa persona.

DEFENSOR

Si necesita ayuda con su autodefensa, puede llamar al Defensor de los derechos del paciente de salud mental del condado de Shasta y este podrá ayudarlo a determinar un plan.

También puede pedirle que lo represente si siente que no puede hablar por sí mismo.

Puede contactar al Defensor de los derechos del paciente del condado de Shasta llamando al (530) 225-5506.