

Auto representación

Red Multicultural de Apoyo



Representación (Advocacy) significa **expresar tu opinión**. Se trata de generar cambios, expresando tu opinión.

Los tipos de auto representación

- > Cuando te auto representas (self-advocate) **estás hablando por ti mismo**.
- > Las personas que se auto representan consideran que todos debemos ser tratados como **iguales**.
- > Auto representación incluye el derecho de tomar **decisiones**.
- > Los que se auto representan pueden defender **los derechos de otra persona**.
- > La representación grupal puede ocurrir cuando una **persona aboga por un grupo** o un **grupo aboga en conjunto**.

Tus derechos

- > Los derechos humanos y las libertades son algo que todos compartimos
- > Todos tenemos opciones y posibilidad de elección
- > Las personas que viven con una discapacidad tienen los mismos derechos que las demás
- > Todas las personas deben ser tratadas con igualdad

Cómo auto representarte



**INFÓRMATE
SOBRE**
el problema



CONVERSA
con otros



DEFINE
qué cambio
deseas



**PREPARA
UN PLAN**



ADQUIERE
habilidades
nuevas

Puedes **hablar por ti mismo/a** si:

- > alguien te trata de mala manera
- > un servicio no te apoya como debería hacerlo
- > una organización no te da la oportunidad de dar tu opinión
- > la información es difícil de leer o una página web es difícil de usar
- > quieres cambiar algo en tu vida.

- > **Escuchar activamente, atentamente**
- > **Preguntas cerradas** — ¿Estás...?
¿Estuviste...? ¿Cuándo...? ¿Dónde...?
¿Quién...? ¿Cuántos...?
- > **Preguntas abiertas** — ¿Cómo...? ¿Por
qué...? ¿Qué...?
Hábleme un poco más de/acerca de...

Cómo hacer un plan

- > **Prepárate**
- > Expresa **claramente** lo que deseas o necesitas
- > **Practica** lo que quieras decir frente a un familiar, amigo/a o persona de apoyo
- > Lleva contigo a **una persona de confianza**

Comunicación

- > Personalmente
- > Por teléfono
- > Por e-mail

La comunicación efectiva:

- > **Comunicación verbal** — usa tu voz.
- > **Comunicación no verbal** — lengua de señas australiana (Auslan), etc.

Las personas de apoyo



La resiliencia y la representación

La resiliencia significa **recuperarse** después de momentos, acontecimientos o situaciones difíciles.

Aumentar la resiliencia fortalece tu **voz** y te da la confianza necesaria para hablar por ti mismo/a.