

Lecciones de liderazgo

Desarrollo personal



Tema 5 de 5:

Abogacía

Nivel 1

Descubriéndote a ti mismo

Nivel 2

Fortalezas y debilidades

Nivel 3

Autoabogacía



¡Bienvenido!



Si esta es la primera vez que asistes a alguna de las lecciones de Desarrollo Personal, antes de comenzar, asegúrate de descargar y leer el resumen de "Primeros pasos" en el sitio web:
<https://resources.specialolympics.org/pd>.

Si ya has leído la Descripción general de "Primeros pasos" o has completado una de las otras lecciones de Desarrollo Personal, continúa con las lecciones de este libro de trabajo que te gustaría completar.

Recuerda que este tema y los otros 4 temas de este conjunto de recursos se pueden descargar en el sitio web:
<https://resources.specialolympics.org/pd>.

Ten en cuenta que puedes completar cualquiera de los 5 temas del conjunto de recursos de Desarrollo Personal en cualquier orden.

Si tienes alguna pregunta, comunícate con el personal local del Programa o Regional.

Descripciones de los temas y lo que debes esperar

En total, hay **5 manuales diferentes** que cubren **5 temas diferentes**.
Cada tema tendrá **3 lecciones diferentes**.

Los 5 temas y las 3 lecciones dentro de esos 5 temas se enumeran a continuación.



Tema 5: Abogacía (ESTE MANUAL)



Nivel 1

Descubriéndote a ti mismo

Página 4

Es importante saber más sobre ti mismo porque eso te ayuda a abogar mejor por ti mismo y por las cosas que te importan.

Esto es lo que aprenderá en esta lección:

- ➔ Lo que significa "abogar"
- ➔ Formas de aprender más sobre ti mismo
- ➔ Por qué conocerte a ti mismo te ayuda a abogar mejor



Nivel 2

Fortalezas y
Debilidades

Página 19

Ser capaz de nombrar tus fortalezas y debilidades puede ayudarte a saber cómo abogar por ti mismo y por los demás.

Esto es lo que aprenderás en esta lección:

- ➔ Cómo identificar tus fortalezas y debilidades
- ➔ Maneras de usar tus fortalezas para ayudar a los demás
- ➔ Formas de pedir a los demás que te ayuden a mejorar tus debilidades



Nivel 3

Autoabogacía

Página 32

Es importante saber cómo abogar por uno mismo. A través de la "autoabogacía" puedes tomar decisiones que moldeen tu vida.

Esto es lo que aprenderás en esta lección:

- ➔ Qué es la "autoabogacía" y por qué es importante
- ➔ Ejemplos de autoabogacía en situaciones de la vida real
- ➔ Pasos para practicar la autoabogacía

Lecciones de liderazgo

Abogacía



Nivel 1:

Descubriéndote a ti mismo



Nivel 1

Abogacía

Descubriéndote a ti mismo



Piensa en estas preguntas:

1. ¿Qué significa abogar?
2. ¿Cómo puedo aprender más sobre mí mismo para poder abogar?

Si aún no lo sabes, ¡no te preocupes! Esta lección te enseñará todo sobre lo que significa y por qué es importante!



Piensa en las siguientes preguntas y escribe o dibuja tus respuestas.



¿Qué te gusta y qué no te gusta?

Posibles respuestas:

(Cosas que te gustan) la lectura, la música, los helados...

(Cosas que no te gustan) los sonidos fuertes, las sorpresas, cuando la gente no escucha...



¿Qué te hace feliz?

Posibles respuestas: mi familia, mis mascotas, hacer deporte, mi cumpleaños...



¿Qué te molesta?

Posibles respuestas: la gente mala, perder partidos, la injusticia...



¿En qué eres bueno?

Posibles respuestas: Montar en bicicleta, armar presentaciones de PowerPoint...



¿En qué te gustaría ser mejor?

Posibles respuestas: Hablar de mis sentimientos, trabajar en el jardín, tomar notas durante las reuniones...



¿Qué es lo que crees que es importante?

Respuestas posibles: Ser amable, seguir las reglas, estar sano, incluir a los demás, ayudar a las personas...



Ahora, ¡hazle las mismas preguntas a un amigo o mentor! ¿Alguna de sus respuestas coincide con la tuya?

**APRENDER**

Abogar significa defender lo que es correcto.
¡Para abogar por nosotros mismos, tenemos que aprender sobre nosotros mismos y saber lo que es **importante** para nosotros!



¡Aquí hay algunas maneras en que puedes defender lo que es correcto o abogar por ti mismo!



Alzar la voz cuando algo es injusto.



Pedir ayuda a los demás.



Decir "No" si te sientes incómodo.



Pedir tener un turno o compartir con otros.

Aprender sobre lo que nos gusta y lo que no nos **gusta**, sobre en qué somos **buenos** y qué es **importante** para nosotros nos ayuda a poder abogar.

Parte 1: Lo que me gusta y lo que no me gusta

Historia 1



Este es Li.

Li sabe que le gusta ayudar a los niños.



Li sabe que es bueno ayudando a los niños.



Li incluso ayuda a entrenar a un equipo de béisbol de la comunidad infantil.



Li sabe que ayudar a los niños es importante para él.

Li quería conseguir un trabajo con niños, pero le dijeron que no podía. Li pensó que esto era injusto.



¡Li decidió abogar por sí mismo!



Li dijo que podía hacer un gran trabajo y sabía qué hacer porque tiene años de experiencia trabajando con niños.



Dijo que él también debería tener una oportunidad justa.

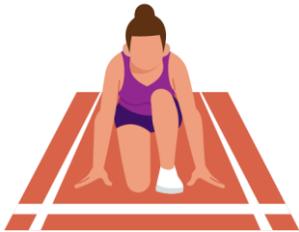
Li pudo defenderse a sí mismo porque sabía que era importante para él y podía demostrar que era una buena opción para el puesto.

Historia 2



Esta es Jordan

Jordan no está segura de qué actividad elegir en la escuela.



Pista



Yoga

Jordan piensa en lo que le gusta y lo que no le gusta.



A Jordan no le gusta correr y saltar.



A Jordan le gusta bailar y estirarse.



Jordan sabe que no le gusta correr ni saltar y en la pista hay tanto correr como saltar.

Jordan sabe que le gusta estirarse, ¡así que Jordan elige el yoga!

Aprender lo que te gusta y lo que no te gusta es importante para convertirte en un autoabogado.

Las personas tienen diferentes gustos y disgustos. No pasa nada si no te gustan las mismas cosas que a tu familia y amigos.

 Fíjate en los íconos y las palabras que aparecen a continuación. Piensa en tus sentimientos personales sobre cada tema. Encierra en un círculo lo que te gusta o lo que no te gusta. Luego, ¡pídele a un amigo que haga lo mismo!

		Yo		Mi amigo	
	Libros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Juegos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Sopa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Pastel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Deportes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Escribir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Bailar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Brócoli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Nadar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Hablar en público	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Abrazar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Levantarse temprano	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Punto de control de la lección

Consúltate a ti mismo para ver qué podrías necesitar a continuación.

- ➔ ¡Cualquiera de estas opciones está bien! ¡Es saludable tomar la mejor decisión para TI!
- ➔ ¡Encierra en un círculo lo que vas a hacer a continuación!



Tómate un descanso



Pide ayuda



Vuelve a ver esto otro día



Prueba otro nivel



Sigue

¡Has tomado la decisión correcta! ¡Eres INCREÍBLE!

Parte 2: ¿Qué es lo importante?

Kate no sabe qué es importante para ella o qué es lo que más le importa.

La ayudaremos a descubrir qué es lo que más le importa.

Esto es lo que hizo Kate esta semana:



Ayudó a su abuela



Cargó los víveres de su vecino



Regaló libros viejos a una organización benéfica

Según los gráficos anteriores, ¿qué crees que le importa a Kate?

¡Parece que a Kate le importa ayudar a otras personas!



¿Cuáles son las cosas que te importan? Escríbelas o dibújalas a continuación.

No pasa nada si no estás seguro. ¡La siguiente actividad te ayudará a resolverlo!

¡Descubrir lo que te importa es importante!



Marca la casilla debajo de la opción que más se adapte a ti. Cuando hayas terminado, cada fila de casillas solo debe tener una marca de verificación.



Familia



Ropa elegante



Amigos



Música



Deportes

NO es importante para mí	Es UN POCO importante para mí	Es MUY importante para mí

-  Ganar
-  Ayudar a los demás
-  Ser un líder
-  Tomar decisiones
-  Hacer las cosas yo mismo
-  Seguir un plan
-  Escuchar a otras personas
-  Seguir las reglas
-  Hacer oficios
-  Cocinar

Si no sabes lo que es importante para ti, ¡no sabrás cuándo abogar por ti mismo!



Habla con un mentor o amigo sobre las cosas que consideras importantes.
Escríbelas o dibújalas a continuación.



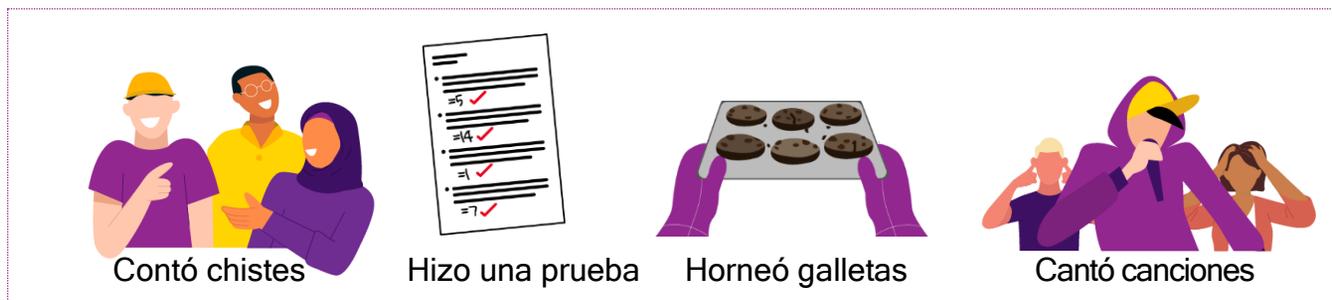
¿Puedes pensar en otras cosas que sean importantes para ti que no estén en la lista anterior?

Escríbelas o dibújalas a continuación.

Parte 3: ¿En qué eres bueno?

Travis no sabe en qué es bueno o en qué no es bueno.

Podemos ayudarlo a resolverlo, ¿verdad? Esto es lo que hizo Travis esta semana:



Según las imágenes de arriba, ¿en qué crees que Travis es bueno? ¿Cómo puedes saber que es bueno en eso?



Escribe o dibuja tu respuesta a continuación.

Basándote en las fotos de arriba, ¿en qué crees que Travis aún **no** es bueno? ¿Cómo puedes saber que **no** es bueno en eso?

● Escribe o dibuja tu respuesta a continuación.

Respuestas:

- ✓ Hacía reír a los demás. ¡Es bueno contando chistes!

- ✓ Obtuvo todas las respuestas correctas en su examen. ¡Es bueno en matemáticas!

- ✗ Sus galletas se quemaron, por lo que aún no es bueno horneando

- ✗ Su canto lastimó los oídos de las personas, por lo que aún no es bueno cantando

 ¡Tu turno!

 Rellena una estrella si aún no eres bueno.

 Rellena dos estrellas si eres un poco bueno.

 ¡Rellena tres estrellas si eres bueno en ello!

 Escuchar			
 Ser un líder			
 Ser amable			
 Ser paciente			
 Seguir las reglas			
 Controlar mis emociones			
 Llegar a tiempo			
 Compartir con otros			



REFLEJAR



Escribe o dibuja lo que hayas aprendido en esta lección.

**Cuando estés listo para el Nivel 2,
¡Aprenderás sobre tus fortalezas y debilidades!**

Resumen de la lección

En esta lección, aprendimos:

- Más sobre ti.
- Cómo saber más sobre ti mismo te ayuda a abogar por ti mismo.

Lecciones de liderazgo
Abogacía



Nivel 2:

¿Cuáles son tus fortalezas y debilidades?





Check-in

¡Bienvenido al Nivel 2! Antes de comenzar esta lección, revisa si puedes responder algunas de las siguientes preguntas. Si estas preguntas son desafiantes, ve al Nivel 1 y completa ese nivel antes de comenzar este nivel. Si ya completaste el Nivel 1 y aún no conoces las respuestas a continuación, puede ser una buena idea volver atrás y revisarlo nuevamente antes de continuar con el Nivel 2.

¿Cuáles son dos cosas que te gustan?

1

2

¿Cuáles son dos cosas que no te gustan?

1

2

¿Qué es algo que te importa? ¿Por qué te importa eso?

Si pudiste responder estas tres preguntas, continúa con el Nivel 2. Si no supiste cómo responderlas, ve al Nivel 1 para aprender quién eres y qué es importante para ti.

Las respuestas cambiarán según la persona. Si eres capaz de hacer una lista de las cosas que te gustan y las que no te gustan, tienes una buena comprensión de quién eres y puedes continuar con esta lección. Habla con un miembro de la familia, un mentor o un entrenador sobre las cosas que te importan si necesitas algunas ideas. ¡Podrían incluso ayudarte a identificar las cosas que te importan!

Nivel 2**Abogacía****¿Cuáles son tus fortalezas y debilidades?**

Ser capaz de identificar, o nombrar, tus fortalezas y debilidades puede ayudarte a saber cómo ayudarte a ti mismo y a los demás. Durante estas lecciones, aprenderás sobre:

- ➔ Cómo identificar tus fortalezas y debilidades
- ➔ Maneras de utilizar tus fortalezas para ayudar a otros
- ➔ Aceptar y adoptar su discapacidad

Trabaja en estas lecciones para aprender más sobre quién eres.

Conociéndote a ti mismo

Conocerse a uno mismo es un primer paso importante para poder pedir ayuda o abogar por uno mismo.



Haz un dibujo o escribe algunas palabras en cada cuadro para compartir un poco más sobre ti.

Mi autorretrato

Me gusta...

Soy bueno...

Yo soy...

Parte 1: Fortalezas

Las cosas en las que eres bueno se llaman "fortalezas".

¡Todo el mundo tiene cosas diferentes en las que es bueno! Algunas fortalezas son cosas en las que eres bueno sin tener que practicar mucho o esforzarte mucho, y otras fortalezas son cosas en las que has pasado mucho tiempo practicando para ser bueno.



¿Cómo te ayuda conocer tus fortalezas?

Respuesta: Conocer tus fortalezas puede ayudarte a saber qué tipo de rol o trabajo te podría gustar o permitirte ayudar a los demás de una manera muy específica. ¡También puede darte un enfoque en las actividades que podrías disfrutar o los pasatiempos en los que le gustaría participar!

Hay diferentes cosas en las que podrías ser bueno. Trabaja la página siguiente y clasifica los elementos en fortalezas, debilidades y cosas que se encuentran entre los dos.

 Piensa en tus fortalezas y debilidades. **Dibuja una línea a partir de cada imagen para clasificar cada una de ellas en una categoría. ¡Puedes dibujar o escribir más cosas si quieres!**

 Leer	 Correr	 Ser un amigo	 Cantar	 Construir o crear
 Nadar	 Dibujar	 Ayudar a los demás	 Escuchar a los demás	 Bailar

Fortaleza	En la mitad	Debilidad

Ahora que has ordenado tus fortalezas y debilidades, podemos ver las cosas específicas en las que eres bueno y ver qué dicen de ti. Echa un vistazo a estos ejemplos:

- ➔ Una fortaleza que podrías tener es ser **bueno en matemáticas**. Otra forma de decirlo es que te gusta **trabajar con números** o **resolver problemas**.
- ➔ Otra fortaleza que podrías tener es ser un **corredor rápido**. En otras palabras, ¡puedes decir que eres **atlético!**
- ➔ Si puedes contar **chistes increíbles**, ¡eres **gracioso!**
- ➔ ¡La habilidad de **escuchar** puede significar que eres un **buen amigo!**

Las siguientes palabras son palabras amplias o categorías que pueden ayudarte a hablar de tus fortalezas con los demás.



Lee estas palabras y marca la casilla junto a la palabra si es algo en lo que crees que eres bueno. Si no conoces la palabra, pregúntale a un amigo o busca la definición en un diccionario.

- | | |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Servicial | <input type="checkbox"/> Curioso |
| <input type="checkbox"/> Amistoso | <input type="checkbox"/> Solucionador de problemas |
| <input type="checkbox"/> Amable | <input type="checkbox"/> Artístico |
| <input type="checkbox"/> Humilde | <input type="checkbox"/> Inteligente |
| <input type="checkbox"/> Valiente | <input type="checkbox"/> Un líder |
| <input type="checkbox"/> Honesto | <input type="checkbox"/> Empático |
| <input type="checkbox"/> Atento | <input type="checkbox"/> Cooperativo |
| <input type="checkbox"/> Confiable | <input type="checkbox"/> Creativo |
| <input type="checkbox"/> Centrado | <input type="checkbox"/> Leal |
| <input type="checkbox"/> Paciente | <input type="checkbox"/> Gracioso |



De las palabras que has marcado, ¿cuáles son las 3 cosas que crees que se te dan mejor? ¿Por qué eres bueno en ellas?

1	
2	
3	



Luego, le pedirás a otra persona (un amigo, un mentor, un familiar) que comparta cuáles creen que son tus fortalezas y también las escribirás a continuación.

1	
2	
3	

Tiempo de conexión

Como se mencionó anteriormente, ahora busca a un miembro de la familia o amigo o mentor de confianza y pregúntele qué fortalezas ve en ti. Fíjate si coinciden con lo que dijiste y pregúntales por qué mencionaron las fortalezas que mencionaron. Escribe lo que dijeron en la tabla de la página anterior.

Piensa en las fortalezas que tienes. ¿Cuáles son las maneras en que puedes usar tus fortalezas para ayudar a los demás?

Ejemplo:

- ➔ Soy artística y me gusta pintar cuadros. ¡Podría pintar cuadros y enviárselos a mi abuela para animarla!
- ➔ Mi fortaleza es que soy bueno resolviendo problemas. ¡Puedo escuchar a un amigo con un problema y ayudarlo a encontrar una solución!



¡Ahora inténtalo tú!

Si tu fuerte es ser gracioso, ¿cuál es una forma en que podrías ayudar a los demás siendo gracioso?

Respuestas:

- › Podrías contar chistes si alguien está teniendo un mal día para que se sienta mejor.
- › Podrías enviarles un video que sea divertido para animarlos.

Si tu fortaleza es ser atento, ¿cómo podrías usar eso para ayudar a alguien?

Respuestas:

- › Puedes enviarle a un amigo o familiar una tarjeta que diga que estás pensando en ellos.
- › Si te sobra comida, puedes compartirla con un vecino.
- › Recordar los cumpleaños de las personas es una forma de demostrar que eres atento.

¿Cuál es uno de tus puntos fuertes?

¿Cómo puedes utilizar esa fortaleza para ayudar a los demás?



Punto de control de la lección

Pregúntate a ti mismo qué puedes necesitar a continuación.

- ➔ ¡Cualquiera de estas opciones está bien! ¡Es saludable tomar la mejor decisión para TI!
- ➔ ¡Encierra en un círculo lo que vas a hacer a continuación!



Tómate un descanso



Pide ayuda



Vuelve a esto otro día



Prueba otro nivel



Sigue

¡Has tomado la decisión correcta! ¡Eres INCREÍBLE!

Parte 2: Debilidad

Al igual que todos tenemos fortalezas únicas, todos tenemos debilidades únicas o algo en lo que no somos buenos. "Debilidad" no es una mala palabra. Todo el mundo tiene debilidades, así que si crees que no las tienes, sigue pensando para ver en qué áreas podrías mejorar. O tal vez pregúntale a un miembro de tu familia o entrenador si puede compartir algunas cosas en las que crea que necesitas mejorar.

 Vuelve a revisar la lista y, esta vez, encierra en un círculo la palabra si es algo en lo que te gustaría mejorar. Puede que no seas malo en eso, ¡solo puedes tener el deseo de mejorar!

- | | |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Servicial | <input type="checkbox"/> Curioso |
| <input type="checkbox"/> Amistoso | <input type="checkbox"/> Solucionador de problemas |
| <input type="checkbox"/> Amable | <input type="checkbox"/> Artístico |
| <input type="checkbox"/> Humilde | <input type="checkbox"/> Inteligente |
| <input type="checkbox"/> Valiente | <input type="checkbox"/> Un líder |
| <input type="checkbox"/> Honesto | <input type="checkbox"/> Empático |
| <input type="checkbox"/> Atento | <input type="checkbox"/> Cooperativo |
| <input type="checkbox"/> Confiable | <input type="checkbox"/> Creativo |
| <input type="checkbox"/> Centrado | <input type="checkbox"/> Leal |
| <input type="checkbox"/> Paciente | <input type="checkbox"/> Gracioso |

 Ahora que has marcado con un círculo algunas palabras que crees que son debilidades, revísalas de nuevo y decide cuáles son las 2 más importantes para ti para mejorar y pon también una razón de por qué.

1	
2	
3	



Luego, le pedirás a otra persona (un amigo, un mentor, un familiar) que comparta cuáles creen que son tus debilidades y también las escribirás a continuación.

1	
2	
3	

Conocer tus debilidades puede ser muy empoderador, porque sabrás cómo abogar por ti mismo. Recuerda, abogar significa saber cómo pedir ayuda y qué necesita para tener éxito. Echa un vistazo a la siguiente página para ver ejemplos de cómo trabajar en tus debilidades.



Tiempo de conexión

Como se mencionó anteriormente, ahora busca a un miembro de la familia o amigo o mentor de confianza y pregúntale qué debilidades ve en ti. Fíjate si coinciden con lo que dijiste y pregúntales por qué dijeron las debilidades que dijeron. Escribe lo que dijeron en la tabla de la página anterior. Recuerda, no siempre es divertido escuchar a alguien compartir algo en lo que no eres bueno. ¡Estamos usando esto como una oportunidad para mejorar!

¡Agradécele a la persona por ser honesta contigo!

Parte 3: Identifica tus fortalezas y debilidades

Gran trabajo identificando tus fortalezas y debilidades y aprendiendo cómo pueden ayudarte a abogar mejor por ti mismo.

Recuerda que puedes pedirle a tus familiares y amigos que te ayuden a mejorar en las cosas que dijiste que son tus debilidades. ¡Tal vez tu fortaleza es algo que es una fortaleza para tu entrenador y puedes pedirle que te ayude a mejorar en eso! Y tal vez una de tus fortalezas sea algo que tu mejor amigo ha identificado como su debilidad, ¡así que puedes ayudarlo a mejorar!



Utiliza esta página para resumir lo que has aprendido.

Mis puntos fuertes

Mis debilidades

Cómo puedo usar mis fortalezas para ayudar a los demás

Cómo trabajaré en mis debilidades

¡Comparte esta página con un amigo o familiar y mira si pueden ayudarlo a agregar más a cada caja!

Resumen de la lección

Ser capaz de identificar, o nombrar, tus fortalezas y debilidades puede ayudarte a saber cómo ayudarte a ti mismo y a los demás.

En esta lección, aprendimos:

- Cómo identificar tus fortalezas y debilidades
- Maneras de usar tus fortalezas para ayudar a los demás
- Formas de pedir a los demás que te ayuden en tus debilidades

Lecciones de liderazgo

Abogacía



Nivel 3:
Autoabogacía





Check-in

¡Bienvenidos al Nivel 3! Antes de comenzar esta lección, ve si puedes responder algunas de las siguientes preguntas. Si estas preguntas son desafiantes, ve al Nivel 1 o al Nivel 2 y completa esas lecciones antes de comenzar este nivel. Si ya completaste el Nivel 1 y el Nivel 2 y aún no conoces las respuestas a continuación, puede ser una buena idea regresar y revisarlas antes de continuar con el Nivel 3.

¿Cuáles son tus fortalezas y debilidades?

Fortalezas:

Debilidades:

¿Cómo puedes utilizar tus fortalezas para ayudar a los demás?

¿Cuál es tu debilidad y cómo puedes pedir ayuda?

Revisa tus respuestas**¿Cuáles son tus fortalezas y debilidades?**

Las respuestas variarán, pero aquí hay algunos ejemplos.

Fortalezas: bueno para regatear el balón, siempre a tiempo para practicar, capaz de enseñar a otras personas

Debilidad: Recordar el horario de práctica, no interrumpir a los demás cuando están hablando, hacer preguntas

Debes ser capaz de identificar al menos una fortaleza y una debilidad o debes volver al Nivel 2 y repasar

¿Cómo puedes utilizar tus fortalezas para ayudar a los demás?

Las respuestas variarán, pero aquí hay un ejemplo.

Debido a que soy bueno enseñando a otras personas, puedo explicar pacientemente los ejercicios de práctica a los nuevos atletas de nuestro equipo.

Debes ser capaz de hacer una lista de tus fortalezas y ser capaz de compartir cómo ayudan a los demás.

¿Cuál es una debilidad tuya y cómo puedes pedir ayuda?

Las respuestas variarán, pero aquí hay un ejemplo:

Debido a que tengo dificultades para recordar el horario de práctica, podría pedirle a mi entrenador o a mis compañeros de equipo consejos e ideas que usen para recordar el horario.

Debes ser capaz de hacer una lista de tus debilidades y cómo puedes pedir ayuda en esa área.

Si pudiste responder estas 3 preguntas, continúa con el Nivel 3. Si no sabías cómo responderlas, ¡ve al Nivel 2 para aprender todo sobre tus fortalezas y debilidades!

Nivel 3**Abogacía**
Autoabogacía

Tiempo de actividad del libro de trabajo

20 minutos

En tu propio tiempo de práctica

10 minutos

Es importante saber cómo abogar por uno mismo, lo que también se llama autoabogacía. A través de la autoabogacía, puedes tomar decisiones que den forma a tu vida. Esta lección te ayudará a entender la autoabogacía y cómo practicarla de manera efectiva.

Esto es lo que aprenderás en esta lección:

- ➔ El concepto de autoabogacía y por qué es importante.
- ➔ Ejemplos de autoabogacía en situaciones de la vida real.
- ➔ Pasos para practicar eficazmente la autoabogacía.

Parte 1: Exploración de la autoabogacía

Abogar por uno mismo es hablar por uno mismo.

La autoabogacía te da la capacidad de tomar decisiones que afectan tu vida.

Comenzaremos viendo algunos ejemplos cotidianos de autoabogacía:

"En la práctica, el entrenador quería ir al siguiente ejercicio, pero a mí me estaba dando problemas, así que le pedí al entrenador y al equipo que por favor esperaran mientras perfeccionaba el primer ejercicio".

"Mi maestra no me iba a elegir para dar un discurso a la clase, pero le dije a la maestra que podía hacerlo porque tengo las habilidades y tengo algo que vale la pena compartir con la clase".

Pregunta

A pesar de que abogar por uno mismo puede ser un desafío, **¿por qué crees que es importante alzar la voz por ti mismo?**



Piensa en una ocasión en la que abogaste por ti mismo. ¿Qué dijiste o hiciste que te hizo sentir que te estabas defendiendo a ti mismo?

Una vez que hayas pensado en un momento en el que abogaste por ti mismo, responde estas preguntas sobre esa experiencia.

¿Dónde estabas y quién estaba allí?

¿Cómo supiste que tenías que alzar la voz por ti mismo?

¿Qué dijiste o hiciste que te hizo sentir que estabas abogando por ti mismo?

Después de abogar por ti mismo, ¿qué pasó después?

¿Qué aprendiste al alzar la voz por ti mismo?

Puede que la autoabogacía parezca fácil, pero puede ser difícil.

Estas son algunas de las razones por las que otros atletas han compartido cómo la autoabogacía puede ser difícil para ellos.

No creo que los demás me entiendan o se preocupen por lo que tengo que decir.

- ➔ Me emociono demasiado y no recuerdo qué decir.
- ➔ No quiero herir los sentimientos de otras personas, ¡pero mis sentimientos también importan!
- ➔ Me lleva mucho tiempo expresarme y los demás simplemente dejan de escucharme.
- ➔

Parte 2: Autoabogacía en la vida real

Lee esta situación y responde la pregunta.

Situación 1



Llegas a un centro médico para tu cita con el médico, pero es la primera vez que visitas este lugar y no estás seguro de dónde se encuentra el consultorio de tu médico. Miras a tu alrededor y ves un mostrador de información.

¿Qué harás a continuación para encontrar el consultorio de tu médico?

- Acercarte a la primera persona que veas y decirle: "Ayuda, no puedo encontrar a mi médico".
- Sentarte y esperar a que alguien te pregunte si necesitas ayuda.
- Continuar caminando alrededor del centro médico hasta que encuentres el consultorio de tu médico.
- Acercarte al mostrador de información y explicarle a la persona que tienes una cita, decir el nombre de tu médico y preguntar cómo llegar a su consultorio.
- Llamar a un familiar para pedir ayuda.
- Ir a casa y reprogramar tu cita.

Revisar:



➔ Acercarte al mostrador de información y explicarle a la persona que tienes una cita, decir el nombre de tu médico y preguntar cómo llegar a su consultorio.

Esta opción incluye una comunicación clara, independencia y autoabogacía.



No del todo,
pero casi

- ➔ Acercarte a la primera persona que veas y decirle: "Ayuda, no puedo encontrar a mi médico".
- ➔ Llamar a un familiar para pedir ayuda.

La autoabogacía puede ser difícil, por lo que a veces debes dar pequeños pasos antes de poder dar un paso gigante. Estas respuestas son pequeños pasos. Buen trabajo, sigue adelante.



Incorrecto

- ➔ Sentarte y esperar a que alguien te pregunte si necesitas ayuda.
- ➔ Continuar caminando alrededor del centro médico hasta que encontrar el consultorio de su médico.
- ➔ Ir a casa y reprogramar tu cita.

Si bien las siguientes opciones pueden eventualmente conseguirte ayuda, no incluyen una comunicación clara, independencia o autoabogacía segura.

Recuerda, abogar por ti mismo es hablar por ti mismo. La autoabogacía te da la capacidad de tomar decisiones que afectan tu vida.

Para abogar por ti mismo, tienes que **saber lo que quieres**. En esta situación, tú sabías lo que querías (indicaciones para llegar al consultorio de tu médico) y había alguien allí para ayudarte (la persona en el mostrador de información). Así que en este ejemplo, necesitabas respirar profundamente, recordar por qué estabas allí, que querías y pedir ayuda.

Recuerda, abogar por ti mismo no significa que tengas que hacer todo tú mismo. Pedir ayuda no significa que no seas un defensor de ti mismo o independiente. Las personas solo sabrán que necesitas ayuda si hablas y admites que necesitas ayuda. **Pedir ayuda no es una debilidad; ¡Es una fortaleza!**



Punto de control de la lección

Pregúntate a ti mismo para ver qué podrías necesitar a continuación.

- ➔ ¡Cualquiera de estas opciones está bien! ¡Es saludable tomar la mejor decisión para TI!
- ➔ ¡Encierra en un círculo lo que vas a hacer a continuación!



Tómate un descanso



Pide ayuda



Vuelve a esto otro día



Prueba otro nivel



Sigue

¡Has tomado la decisión correcta! ¡Eres INCREÍBLE!

Situación 2



Esta vez estás en el médico con un familiar. Estás allí para tu examen médico anual. Antes de comenzar tu examen, el médico se dirige a tu familiar y le hace preguntas sobre cómo te estás sintiendo, qué has estado haciendo para hacer ejercicio, qué estás comiendo, etc. No te hablan en absoluto. Es como si fueras invisible para ellos.

¿Qué debes hacer?

- Pedirle al médico que hable contigo y te incluya en la conversación.
- Explicarle que tú puedes hablar por ti mismo.
- Permitir que el médico siga hablando con tu familiar.
- Concentrarte en escuchar lo que dice el médico.
- Ignorar la conversación.
- Dejar que su familiar se encargue de todo.

- De camino a casa, decirle a tu familiar que la próxima vez quieres hablar por ti mismo.

Check:



- ➔ Pedirle al médico que hable contigo y te incluya en la conversación.
- ➔ Explicar que tú puedes hablar por ti mismo.

Estas opciones incluyen una comunicación clara, independencia y autoabogacía.



- ➔ De camino a casa, decirle a tu familiar que la próxima vez quieres hablar por ti mismo

La autoabogacía puede ser difícil, por lo que a veces hay que dar pequeños pasos antes de poder dar un paso gigante. Esta respuesta es un pequeño paso. Buen trabajo, sigue adelante.



- ➔ Permitir que el médico siga hablando con tu familiar.
- ➔ Concentrarte en escuchar lo que dice el médico.
- ➔ Ignorar la conversación.
- ➔ Dejar que tu familiar se encargue de todo.

Estas opciones no muestran una comunicación clara, independencia o autoabogacía segura.

La autoabogacía es hablar por ti mismo y dar a conocer tus deseos y necesidades a otras personas.

Es más fácil abogar por ti mismo si la otra persona a la que le estás pidiendo ayuda está haciendo lo siguiente:

1. Comunicándose para que puedas entender lo que están diciendo;
2. Ajustando o modificando el entorno o la forma en que se comunica para que puedas comprender y comunicarte completamente; o
3. Dándote tiempo para comunicarte y la oportunidad de hacer preguntas cuando estés listo.

Por lo tanto, está preparado para pedir tiempo y adaptaciones, para expresar plenamente tus deseos, necesidades e ideas. Está bien pedir estas cosas, te ayudarán a abogar por ti mismo.

En este ejemplo del médico que acabamos de proporcionar, es posible que debas abogar por ti mismo de la siguiente manera:

- ➔ Pedirle al médico que te brinde información de una manera que entiendas, como dar ejemplos o usar fotos o historias sociales.
- ➔ Pedirle al proveedor que disminuya la velocidad o repita lo que dijo.
- ➔ Pedirle al proveedor que explique o informe usando diferentes palabras.
- ➔ Invitar a una persona de confianza a que te acompañe.
- ➔ Pedir otras adaptaciones para ayudarlo a comunicar tus pensamientos y hacer preguntas.

Estos son ejemplos de autoabogacía porque te ayudan a obtener lo que necesitas, que es información sobre tu salud.

Cuando le dices a tu médico, maestro, empleador o cualquier persona cómo te gusta que te traten o lo que necesitas, ¡eso es abogar por sí mismo!

Parte 3: Cómo abogar por uno mismo

La autoabogacía puede ser más fácil si sigues una breve lista de verificación. Echaremos un vistazo al siguiente gráfico y lo seguiremos en el sentido de las agujas del reloj, de izquierda a derecha, de arriba a abajo:



**Preguntar:**

¿Cuál es la situación actual?

Identifica la situación. Analiza la situación y determina si necesitas abogar por ti mismo.

- ➔ Por ejemplo, estás compitiendo en un partido de fútbol, es el medio tiempo y tu entrenador no te metió en el juego en absoluto en la primera mitad.

**Preguntar:**

¿Esta situación está bien o no está bien para mí?

Una vez que identifiques la situación, pregúntate si estás de acuerdo con lo que está pasando. ¿Algo te parece injusto?

- ➔ Por ejemplo, que no te llamen para jugar la primera mitad "no te parece bien". Asististe a todos los entrenamientos y llegaste a tiempo para el juego, por lo que no crees que haya una buena razón para que no juegues.

**Preguntar:**

¿Qué es lo que quiero?

**Decir:**

Alza la voz y di algo: aboga por ti mismo

Conoce lo que te gustaría que ocurriera y que fuera diferente de la situación actual. Dile a alguien, **de manera clara y amable**, cómo ves la situación actual y qué cambios quieres ver. Habla de los hechos, no de rumores. Explica lo que está sucediendo y luego lo que quieres que suceda.

- ➔ Por ejemplo, puedes decir: "Entrenador, no jugué el primer tiempo. Asistí a todas las prácticas y hoy llegué a tiempo. Quiero jugar más en el segundo tiempo."

**Preguntar:**

¿Qué pasó después de que abogué por mí mismo?

Piensa en el resultado de tu autoabogacía. ¿Qué pasó después de que abogaste? ¿Estás contento con lo que sucedió como resultado? Si no es así, vuelve al paso inicial, "¿Cuál es la situación actual?" y repite los pasos nuevamente.

- ➔ Está bien continuar abogando por ti mismo hasta que obtengas un resultado que sea aceptable para ti.
- ➔ Usa buenas habilidades de comunicación para preguntarle a tu entrenador por qué no te puso a jugar. Está dispuesto a escuchar lo que tu entrenador diga. Tu entrenador puede tener una buena razón por la que no jugaste, como por ejemplo, es posible que hayan querido dar a otro grupo de atletas menos

experimentados la oportunidad de jugar para variar. Si esa razón tiene sentido para ti, ¡genial! Te defendiste a ti mismo y también descubriste que tu entrenador tenía una buena razón para no jugarte.



¿Recuerdas lo que aprendiste en la Lección de Escucha Activa?

Esas mismas habilidades de comunicación te ayudarán a abogar por ti mismo.

¿Aprendiste a mantener la calma y a respirar en la Lección Aceptándome?

Esas habilidades te ayudarán a mantenerte enfocado y tranquilo cuando te defiendas a ti mismo.

Si no has pasado por las lecciones de Escucha Activa o Aceptándome, visítalas a continuación.

Parte 4: Lo intentas

Actividad 1

Es hora de que veas a otros en acción.

Durante la próxima semana, observa a las personas abogando por sí mismas. Es probable que estos actos de autoabogacía ocurran todos los días, como las personas que abogan por una opción específica de restaurante, permanecer más tiempo en la práctica o hacen que se escuche su opinión en una reunión.

Si no ves ningún ejemplo en tu vida, pídele a un amigo o a un familiar que te dé algunos ejemplos de ocasiones en las que se hayan defendido a sí mismos y luego responde las siguientes preguntas basándote en sus ejemplos.

En lo que observaste, responde a las siguientes preguntas:

¿Por qué crees que la persona sintió que tenía que abogar por sí misma?

¿Qué querían? ¿Sabían lo que querían?

¿Qué palabras usaron para abogar por sí mismos? ¿Usaron palabras como "Quiero" o "Necesito" o "Esto es importante para mí"?

¿Qué pasó después de que abogaron?

¿Qué aprendiste de esos ejemplos que puedes aplicar cuando abogas por ti mismo?

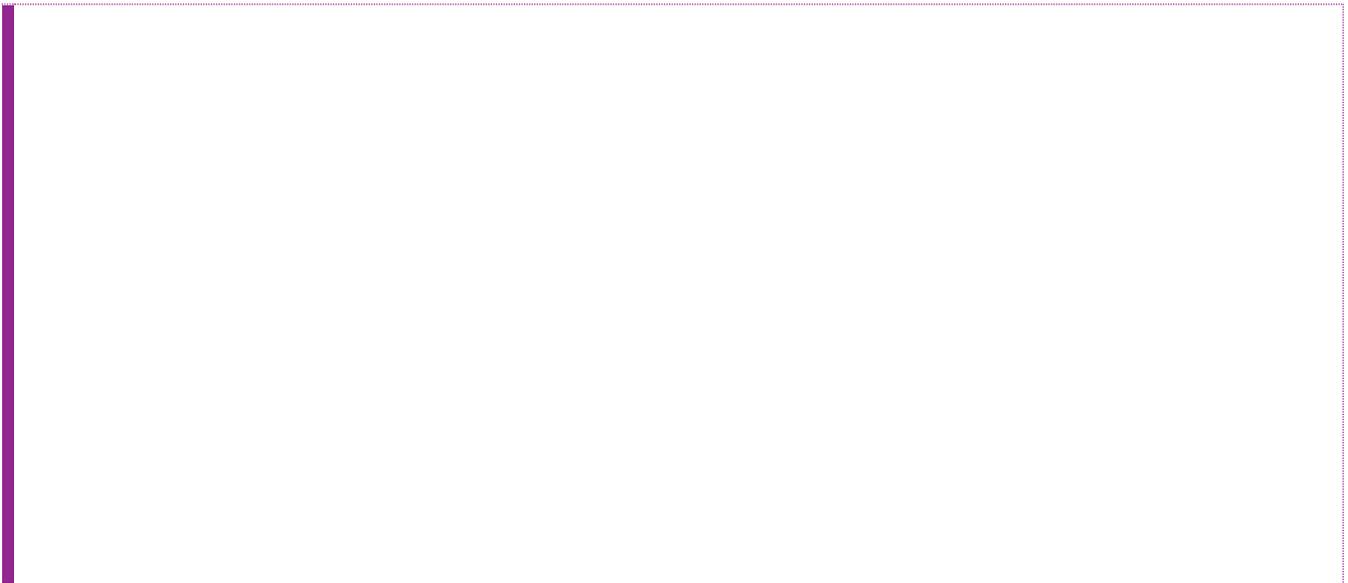
Actividad 2

Es hora de que practiques.

No siempre podemos aprovechar la oportunidad de abogar por nosotros mismos. Pero, en las próximas semanas, es probable que tengas la oportunidad de abogar por ti mismo.

Hazlo y escribe sobre ello:

- ➔ ¿Cuál era la situación? ¿Qué estaba pasando?
- ➔ ¿Cómo supiste lo que querías?
- ➔ ¿Qué querías? ¿Cómo supiste que esto era lo que querías?
- ➔ ¿Qué palabras usaste para abogar por ti mismo?
- ➔ ¿Qué pasó después de que abogaste?
- ➔ ¿Qué aprendiste que puedes hacer en el futuro?



Sigue practicando. Como cualquier otra cosa, la autoabogacía requiere práctica.

Resumen de la lección

En esta lección, aprendimos:

- La importancia de la autoabogacía y cómo nos empodera para tomar decisiones.
- Estrategias para reconocer situaciones en las que es necesario abogar por uno mismo.
- Pasos que podemos tomar para abogar por nosotros mismos de manera efectiva, incluida la búsqueda de soluciones.



¡Felicitaciones por completar una lección sobre Desarrollo Personal!

Si completaste los 3 niveles sobre este tema, realiza una encuesta de 5 minutos utilizando este enlace o este código QR. ¡Tus comentarios nos ayudarán a mejorar las lecciones para el futuro y nos ayudarán a decidir qué tema o materia debemos crear a continuación!

Haz click o
escanea



O escribe en tu navegador

<https://bit.ly/3H5v1NU>

No olvides que tenemos **otras 4 asignaturas de Desarrollo Personal** que puedes cursar. Si no sabes dónde encontrarlas, envía un correo electrónico a tu miembro del personal del Programa de Olimpiadas Especiales y ellos podrán ayudarte.

Una vez más, felicitaciones por completar esta lección. Esperamos que hayas aprendido mucho y lo utilices para convertirte en un mejor líder dentro de tu comunidad y dentro del movimiento de Olimpiadas Especiales.