

Entrando en la Edad Adulta: Tu Guía de Acceso por Discapacidad

Sobre el Centro Legal para la Discapacidad de Minnesota (*Minnesota Disability Law Center*)

El Centro Legal para la Discapacidad de Minnesota (*Minnesota Disability Law Center* - MDLC) es la organización de Protección y Defensa de Minnesota. Ayudamos a las personas con discapacidad en Minnesota que tienen problemas legales civiles. Ayudamos a personas de cualquier edad y con cualquier tipo de discapacidad. No cobramos por nuestros servicios legales y no importan tus ingresos para la elegibilidad. MDLC puede ayudar si tienes problemas para acceder a los programas mencionados en esta guía o si se te niegan los servicios.

El Proyecto de Asistencia al Cliente (*Client Assistance Project* - CAP) es una parte del trabajo de MDLC. Ayudamos a las personas que solicitaron o reciben servicios de los Servicios de Rehabilitación Vocacional (*Vocational Rehabilitation Services* - VRS) o de los Servicios Estatales para Ciegos (*State Services for the Blind* - SSB). Podemos asesorarte sobre tus derechos legales, negociar con VRS o SSB por ti, o representarte en mediaciones o audiencias, dependiendo de lo que sea necesario para tu caso. CAP es independiente de VRS y SSB. El CAP no proporciona servicios de rehabilitación profesional como asesoramiento, educación, formación o equipamiento.

Si necesitas ayuda, llama al MDLC y al CAP al 612-334-5970 ó al 800-292-4150 (de forma gratuita). Nuestra línea de admisión está disponible de lunes a jueves de 9:30 a 11:30 AM y de 1:30 a 3:30 PM y los viernes de 9:30 a 11:30 AM. Puedes obtener más información sobre el MDLC en www.mndlc.org. Puedes leer más sobre tus derechos legales en <https://www.lawhelpmn.org/>.

MDLC es un proyecto estatal de Mid-Minnesota Legal Aid.

MDLC- Legal Aid
111 North 5th Street #100
Minneapolis, MN 55403
612-334-5970



Introducción

Pasar a la edad adulta puede ser abrumador. Es importante saber que hay apoyo para ayudarte a ser tan independiente como quieras y puedas ser. Hay cosas que quizá desees hacer, como vivir por tu cuenta, trabajar en la comunidad y ver a tus amigos. Hacer una evaluación de planificación de la transición puede ser un buen punto de partida. (Ver páginas 17-18). El MDLC elaboró esta guía para ayudar a los jóvenes con discapacidades de 14 a 24 años y a sus familias a entender algunos de los programas y servicios que se ofrecen más allá de la escuela preparatoria (*high school*) y, a veces, del hogar familiar.

Hay leyes y políticas federales y estatales, incluyendo el *Plan Olmstead* de Minnesota, que apoyan el derecho a vivir, trabajar e interactuar en la comunidad como uno quiere, dentro de algunos límites.

Esta guía puede ayudarte a averiguar si un programa o servicio puede ayudarte. La lista de recursos de esta guía está agrupada en categorías. Algunos recursos están en más de una categoría. Al final de la guía, hay una lista de agencias y su información para ponerse en contacto con ellas. También se ofrecen consejos sobre la mejor manera de comunicarse con las agencias.

Actualizado en marzo de 2021.

Notas sobre esta Guía

Esta guía no habla de políticas o recursos relacionados con COVID-19. Para más información relacionada con COVID-19 y tus derechos, visita <https://www.lawhelpmn.org/self-help-library/covid-19-pandemic> o nuestra página de Facebook <https://www.facebook.com/LegalAid>.

Nota: Los programas y recursos pueden cambiar sin previo aviso. Asegúrate de verificar la información vigente cuando necesites ayuda. Esta guía puede ayudarte a encontrar posibles recursos. Pero no es asesoramiento o representación legal.

Si necesitas esta guía en otro formato, ponte en contacto con nosotros.

¿Tú o alguien de tu familia se identifica a sí mismo como indocumentado?

Podríamos decir también "alguien sin papeles", "un inmigrante", "alguien que recibe DACA" o cualquier otra forma de describir el estatus migratorio.

Si la respuesta es afirmativa, o incluso si no estás seguro, igualmente puedes ser elegible para ciertos beneficios en esta guía. Los servicios de Mid-Minnesota Legal Aid son completamente confidenciales. No divulgamos el estatus migratorio de las personas que se comunican con nosotros para obtener asesoramiento o servicios.

Tabla de Contenido

Seguro Médico	1
Apoyo para la Vida Diaria.....	3
Salud Mental.....	7
Opciones y Apoyo para la Vivienda	12
Educación.....	15
Trabajo.....	19
Dinero y Asistencia Financiera	23
Alternativas a la Tutela.....	28
Votaciones.....	31
Transporte.....	32
Recursos.....	34
Consejos para Comunicarse con Gente para Obtener Ayuda.....	36



Seguro Médico

El seguro médico no sólo paga la atención médica. También puede pagar muchos servicios para ayudarte a vivir en la comunidad. Es posible que sigas teniendo el seguro de tus padres o tutores hasta que cumplas los 26 años o que necesites tu propio seguro médico cuando cumplas los 18 años. Depende del tipo de seguro médico que tengan tú y tu familia.

MDLC puede ayudarte si tienes problemas para acceder a los programas mencionados o si se te niegan los servicios. Si necesitas ayuda, llama al MDLC y al CAP al 612-334-5970 ó al 800-292-4150 (llamada gratuita).



¿Soy elegible para un seguro médico gratuito o de bajo costo?

Minnesota cuenta con diferentes planes de cuidados de la salud. Se conocen como Programas de Cuidados de la Salud de Minnesota (*Minnesota Health Care Programs -MHCP*). A continuación, se ofrece información sobre algunos de los programas.

➤ **Asistencia Médica (MA)** (*Medical Assistance*)

Asistencia Médica (*Medical Assistance - MA*) es el programa de seguro médico de Medicaid de Minnesota. Paga muchos servicios para la salud, equipos médicos y también servicios sociales. MA ofrece un seguro médico a las personas con discapacidades y a las personas con bajos ingresos. MA cuenta con un servicio de transporte médico para casos no urgentes (*Nonemergency Medical Transportation Service*) que puede pagar tus viajes de ida y vuelta a las citas médicas. Es posible que cumplas los requisitos para recibir MA aunque tengas otro seguro médico, incluyendo Medicare.

Elegibilidad:

- Eres elegible si eres residente de Minnesota y tienes una discapacidad certificada documentada por la Administración de Seguridad Social o el Equipo de Revisión Médica del Estado, o tus ingresos son lo suficientemente bajos como para cumplir con las pautas.
- Es posible que tengas que cumplir con los límites de ingresos y bienes de la familia y ser ciudadano estadounidense o no ciudadano que reúna los requisitos.
- Las reglas pueden ser diferentes dependiendo de tu edad. A veces, los cambios se realizan al cumplir 19 ó 21 años.

Contacto: Solicita en línea a través de MNsure o ponte en contacto con tu oficina local de servicios humanos del condado o de la tribu.

Obtén más información en <https://mn.gov/dhs/people-we-serve/people-with-disabilities/health-care/>.

➤ **Asistencia Médica para Personas Empleadas con Discapacidades (MA-EPD)**

(Medical Assistance for Employed Persons with Disabilities)

MA-EPD proporciona MA a las personas con discapacidades que trabajan.

Elegibilidad:

- Debes tener un trabajo con ingresos superiores a \$65 al mes y tener una discapacidad según la definición de la Administración de Seguridad Social o el Equipo de Revisión Médica del Estado.
- No puedes tener recursos por encima del límite de activos

Contacto: La oficina de servicios humanos de tu condado o tribu

Obtén más información en <https://mn.gov/dhs/people-we-serve/people-with-disabilities/health-care/> o poniéndote en contacto con la Conexión de Incentivos Laborales de Goodwill-Easter Seals llamando al 1-800-976-6728 o <https://www.goodwilleasterseals.org/services/work-incentives-connection>

➤ **MinnesotaCare (MNCare)**

MNCare es un programa público que ayuda a pagar los servicios de salud para personas con ingresos bajos o moderados. Es posible que puedas obtener MNCare si no eres elegible para MA. Es posible que tengas que pagar una prima mensual de bajo costo.

Elegibilidad:

- Eres elegible si eres residente de Minnesota y ciudadano estadounidense o te encuentras legalmente en los Estados Unidos
- Debes cumplir los límites de ingresos familiares
- Debes cumplir otros requisitos.

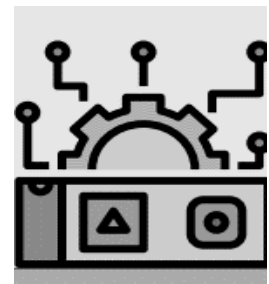
Contacto: Solicita en línea a través de MNsure (<https://www.mnsure.org/>) o comunícate con tu oficina local de servicios humanos del condado o de tu tribu.

Para más información, visita <https://mn.gov/dhs/people-we-serve/people-with-disabilities/health-care/>

¿Cómo puedo conseguir tecnología que me ayude con mi discapacidad?

Es posible que seas elegible para obtener tecnología de asistencia a través de

- tu exención (ver páginas 3-4, 13)
- los Servicios de Rehabilitación Profesional o los Servicios Estatales para Ciegos (ver página 17)
- el Servicio del Sistema de Tecnología para Conseguir Resultados (*System of Technology to Achieve Results - STAR*) (ver página 6)



Apoyo para la Vida Diaria

Hay muchos medios de apoyo que pueden ayudarte a vivir, trabajar y acceder a la comunidad de la forma que tú elijas. Es posible que recibas algunos de esos tipos de apoyo ahora, ya sea a través de tu condado o de tu escuela. Algunos de los servicios que recibes ahora en la escuela se prestan de manera diferente al graduarte.

Conseguir esta ayuda una vez que hayas salido de la escuela puede ser confuso y puede ser difícil saber por dónde empezar. La escuela debe hacer una evaluación de planificación de la transición como parte de la planificación de la transición de tu IEP (ver páginas 16-17). Esta evaluación ayuda a entender de qué apoyos podrías beneficiarte al pasar a la edad adulta.

Las personas de cualquier edad con discapacidades que necesitan servicios y apoyos a largo plazo deben solicitar una evaluación de MnCHOICES. Ésta es la herramienta de Minnesota para determinar el tipo de ayuda para la que podrías calificar, incluyendo los programas públicos que podrían pagar por esos servicios. Esta evaluación es gratuita y se realiza en tu casa. Ponte en contacto con tu condado u organización tribal para obtener más información.

MDLC puede ayudar si tienes problemas para acceder a los programas mencionados o si se te niegan los servicios. Si necesitas ayuda, llama al MDLC y al CAP al 612-334-5970 o al 800-292-4150 (llamada gratuita).



¿Qué pasa si quiero quedarme en mi propia casa, pero necesito apoyo adicional?

➤ Programas de Exención de Asistencia Médica (Medicaid) Basados en el Hogar y la Comunidad

Los programas de exención ofrecen servicios y apoyo para que las personas con discapacidades o enfermedades crónicas puedan vivir en su casa. Estas exenciones pueden cubrir aspectos como programas diurnos, ayuda en las tareas domésticas, formación y asesoramiento a la familia, modificaciones en el hogar, servicios de reparto de comidas, atención de relevo, transporte, servicios de especialistas y otros tipos de apoyo. Estas exenciones también pueden ayudarte a establecer arreglos para una vida independiente.

Si tienes una discapacidad y una enfermedad crónica (incluyendo discapacidad de salud mental), los siguientes tipos de exenciones pueden ayudarte a permanecer en tu casa, en la casa de un familiar o en un hogar de acogida (*foster care home*):

- **Exención de Cuidados Alternativos en la Comunidad (CAC)** (*Community Alternative Care Waiver*)
- **Exención de Acceso a la Comunidad para la Inclusión de Discapacitados (CADI)** (*Community Access for Disability Inclusion Waiver*)
- **Exención por Discapacidad del Desarrollo (DD)** (*Developmental Disabilities Waiver*)
- **Exención por Daño Cerebral (BI)** (*Brain Injury Waiver*)

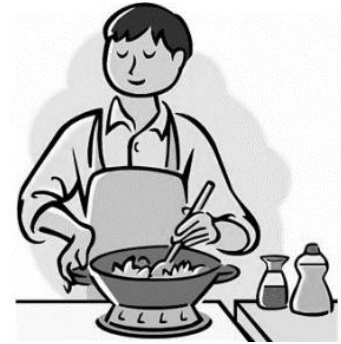
Elegibilidad: Cada programa de exención tiene diferentes requisitos específicos para el tipo de discapacidad o enfermedad, pero todos ellos requieren que seas elegible para la Asistencia Médica (el programa Medicaid de Minnesota). No todas las personas que reciben Asistencia Médica califican para los servicios de exención. Es posible que tengas que someterse a una revisión por parte del Equipo Estatal de Revisión Médica (*State Medical Review Team* - SMRT) para certificar tu discapacidad o ser certificado por la Administración de Seguridad Social.

Contacto: Ponte en contacto con la oficina local de servicios humanos de tu condado o tribu y solicita una evaluación de MnCHOICES

➤ **Asistente de Cuidados Personales (PCA)**

(Personal Care Assistant)

Los PCA pueden ayudar con las actividades cotidianas como vestirse, comer, ir de compras o participar en actividades comunitarias.



Elegibilidad: Debes estar en Asistencia Médica (Medicaid), MinnesotaCare, Programa de Cuidados Alternativos o un programa de exención.

Debes:

- ser capaz de tomar tus propias decisiones sobre tu cuidado o tener una persona que pueda tomar decisiones por ti sobre los cuidados
- vivir en una casa o apartamento, y
- tener una evaluación para decidir si necesitas ayuda con las actividades de la vida diaria

Contacto: Solicita una evaluación de MnCHOICES en tu oficina local de servicios humanos del condado o de tu tribu.

¿Qué pasa si quiero tener control sobre quién me cuida?

➤ **Apoyo Comunitario Dirigido por el Consumidor (CDCS)**

(Consumer Directed Community Supports)

El CDCS te permite tener el control de la asignación presupuestaria de tu programa de exención de Asistencia Médica (Medicaid). Puede pagar cosas que no están cubiertas por otros planes de exención, como comidas especializadas y servicios de adaptación. Puedes contratar, capacitar y administrar a tu personal de atención. Es necesario completar un plan de apoyo comunitario para que el condado lo apruebe.

Es posible que puedas conseguir a una persona que sea planificadora de servicios de apoyo para que te ayude a redactar el plan. El costo de los planificadores de apoyo suele estar cubierto por tu programa de exención.

Los padres de menores que son elegibles para el CDCS pueden decidir ser "padres pagados de un menor" para poder ser el asistente de cuidados personales (PCA) de su hijo.

Elegibilidad: Si calificas para recibir Asistencia Médica y estás recibiendo ayuda del programa de exención, puedes ser elegible para los servicios CDCS.

Contacto: Ponte en contacto con la oficina local de servicios humanos del condado o de tu tribu. Si ya estás en un programa de exención, ponte en contacto con el administrador de tu caso.

➤ **Subvención de Apoyo al Consumidor (CSG)** (*Consumer Support Grant*)

El CSG es una alternativa a los servicios de Atención a Domicilio de Asistencia Médica (Medicaid) que te permite elegir a tu personal de atención, decidir lo que se le paga y pagar por los servicios a domicilio y otros servicios comunitarios.

Elegibilidad: Debes reunir los requisitos para recibir Asistencia Médica y ser elegible para obtener servicios de atención a domicilio del Programa de Asistencia Médica a Domicilio.

No puedes estar recibiendo servicios del programa de exención de Asistencia Médica, PCA o Servicios de Atención a Domicilio de Asistencia Médica para obtener esta subvención. Esta subvención no se ofrece en todos los condados.

Contacto: Ponte en contacto con la oficina local de servicios humanos del condado o de tu tribu.

¿Qué pasa si necesito servicios adicionales para evitar un internamiento fuera del hogar?

➤ **Subvención de Apoyo a la Familia (FSG)** (*Family Support Grant*)

Las FSG son subvenciones estatales en efectivo para las familias de niños con discapacidades certificadas. El objetivo es evitar o retrasar la colocación fuera del hogar.

Elegibilidad: Esta subvención se concede a:

- niños que viven en un centro residencial y que volverían a casa si se les concediera la subvención o
- familias de niños menores de 21 años con una discapacidad certificada que viven en casa



Los niños que reciben servicios del programa de exención de asistencia médica, Subvenciones de Apoyo al Consumidor (*Consumer Support Grants -CSG*) o asistencia de cuidado personal (PCA) no pueden recibir la FSG al mismo tiempo.

Contacto: Ponte en contacto con la oficina local de servicios humanos del condado o de tu tribu.

➤ **Programa de Transición Exitosa a la Edad Adulta para Jóvenes (STAY)**

(Successful Transition to Adulthood for Youth Program)

El programa STAY financia servicios que ayudan a los adolescentes mayores que se encuentran en centros de acogida a prepararse para la transición a la vida independiente.

Los servicios pueden ser cosas como:

- capacitación en habilidades para la vida,
- tutoría,
- capacitación para conducir,
- exploración de carreras,
- ayuda con los depósitos de daños y suministros para el hogar, y más.

Elegibilidad: Debes ser un joven de 14 a 23 años y estar en cuidado de crianza (*foster care*) ahora, o haber estado en cuidado de crianza por lo menos 30 días seguidos después de los 14 años y todavía estar trabajando con un trabajador social del condado o de la tribu.

Contacto: Los servicios varían según el condado. Ponte en contacto con la oficina local de servicios humanos del condado o de tu tribu.

¿Qué pasa si necesito tecnología especial para ayudarme en casa o en la comunidad?

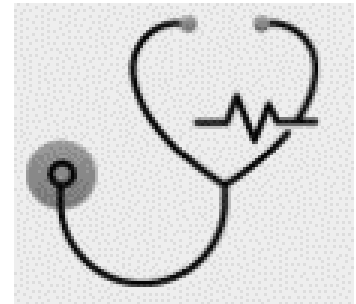
➤ **Exenciones de Asistencia Médica a Domicilio y en la Comunidad** (vea página 3-4).

➤ **Sistema de Tecnología para Lograr Resultados (STAR)**

STAR presta equipos de tecnología asistencial a los residentes de Minnesota con discapacidades.

Elegibilidad: Este programa es para los residentes de Minnesota de todas las edades y discapacidades. Los familiares y tutores de las personas con discapacidad también pueden ser elegibles

Contacto: Llama al Programa STAR del Departamento de Administración de Minnesota al 651-201-2640 ó al número gratuito 1-888-234-1267.



➤ **Distribución de Equipos Telefónicos (TED)** *(Telephone Equipment Distribution)*

El Departamento de Servicios Humanos de Minnesota (*Minnesota Department of Human Services - DHS*) ofrece un programa de préstamo de equipos telefónicos para personas con discapacidades que necesitan tecnología de adaptación para utilizar el teléfono.

Elegibilidad: Eres elegible si necesitas tecnología de adaptación para usar el teléfono porque tienes una discapacidad auditiva, visual, del habla u otra discapacidad física. Debes tener un teléfono o haber solicitado servicios telefónicos y cumplir con las pautas de ingresos del programa.

Contacto: Completa una solicitud y envíala junto con una prueba que demuestre una certificación de discapacidad, los ingresos del hogar, la residencia en Minnesota y el servicio telefónico.

Encontrarás una solicitud en <https://mn.gov/deaf-hard-of-hearing/communication-access/ted/>.

Comunícate con el Departamento de Servicios Humanos de Minnesota para obtener más información.

➤ **Simon Technology Center Lending Library en PACER**

La Biblioteca de Préstamo del Centro Tecnológico Simon de PACER te ayuda a averiguar qué tecnología de asistencia puedes necesitar. También puedes pedir prestada la tecnología de asistencia para asegurarte de que es la adecuada para ti antes de comprarla.

Elegibilidad: Comunícate con PACER para requisitos de elegibilidad.

Contacto: PACER al 952-838-9000 o <https://www.pacer.org/stc/library/>.



Salud Mental

Como adulto, tienes derecho a tomar decisiones sobre tu tratamiento, excepto en algunas situaciones limitadas. Hay muchos servicios para ayudarte con tu salud mental y para ayudarte a vivir, trabajar y acceder a la comunidad como tú lo elijas.

Nota: Es posible que haya servicios adicionales disponibles para ti si eres menor de 18 años. Para obtener servicios de salud mental para niños, ponte en contacto con la oficina de tu condado o tribu, o visita <https://mn.gov/dhs/people-we-serve/people-with-disabilities/health-care/childrens-mental-health/>

MDLC puede ayudarte si tienes problemas para acceder a los programas mencionados o si se te niegan los servicios. Si necesitas ayuda, llama al MDLC y al CAP al 612-334-5970 ó al 800-292-4150 (llamada gratuita).

¿Qué servicios pueden ayudarme con mi salud mental?

Hay servicios de salud mental en todo el estado. Incluyen terapia individual, administración de casos específicos de salud mental, servicios de salud mental de rehabilitación para adultos (*adult rehabilitation mental health services* - ARMHS), tratamiento diurno, programas residenciales de crisis y hospitales.

¿Cómo encuentro a alguien para hablar individualmente?

Habla con tu médico de cabecera sobre un terapeuta o consejero. Tu programa de seguros y los grupos comunitarios también pueden tener recomendaciones



¿Quién puede ayudarme a desarrollar habilidades para vivir independientemente en mi comunidad?

➤ **Administración de Casos Específicos de Salud Mental**

La Administración de Casos Específicos es un servicio para ayudar a los adultos con diagnósticos graves de salud mental a conectarse con otros servicios de apoyo.

Contacto: Ponte en contacto con la oficina local de servicios humanos del condado o de tu tribu.

➤ **Habilidades para la Vida Independiente a través de Exención para Asistencia Médica** Ver página 3-4.

➤ **Servicios de Rehabilitación de Salud Mental para Adultos (ARMHS)**

(Adult Rehabilitation Mental Health Services)

El personal del ARMHS puede ayudarte con las habilidades que necesitas para vivir en la comunidad. También pueden ayudarte a aprender sobre los medicamentos. También pueden ayudarte a interactuar con una agencia, empleador, propietario o miembro de la familia para ayudarte a vivir de forma más independiente.

Elegibilidad: Debes tener al menos 18 años de edad, padecer una enfermedad mental grave, tener un deterioro significativo de tu funcionamiento y ser elegible para recibir asistencia médica (Medicaid). Debes tener una evaluación reciente que diga que necesitas los servicios de ARMHS.

Contacto: Comunícate con un proveedor de ARMHS. Para obtener una lista de proveedores, llama al Centro de Llamadas de los Programas de Atención Médica de Minnesota (651-431-2670) o encuentra una lista de proveedores en <https://mn.gov/dhs/partners-and-providers/policies-procedures/adult-mental-health/adult-rehabilitative-mental-health-services/armhs-certified-providers/>

➤ **Servicios de Especialistas *Peer* Certificados**

Los Especialistas *Peer* Certificados son personas con enfermedades mentales que prestan servicios de salud mental a otras personas con discapacidades. Los Especialistas *Peer* Certificados utilizan su experiencia para ayudarte a establecer objetivos, a orientar tu tratamiento y a vivir y trabajar en la comunidad.

Elegibilidad: Debes tener 18 años de edad o más y recibir servicios de Tratamiento Comunitario Asertivo (*Assertive Community Treatment - ACT*), Servicios de Salud Mental de Rehabilitación para Adultos (*Adult Rehabilitation Mental Health Services - ARMHS*), Crisis o Tratamiento Residencial Intensivo.

Contacto: Tu proveedor de atención de salud mental, tu administrador de casos del condado, el trabajador de ARMHS o el equipo de ACT.

➤ **Equipos de Tratamiento Comunitario Asertivo (*Assertive Community Treatment - ACT*)**

Los equipos ACT pueden ayudarte a controlar tu estado de salud mental y a vivir de forma independiente en la comunidad. Los equipos ACT suelen incluir proveedores de tratamiento de salud mental, un especialista *peer* certificado, especialistas en empleo con apoyo y otros profesionales para ayudarte con la vida independiente, la vivienda, la atención médica, el empleo, la educación y otras áreas. También hay equipos ACT para jóvenes de 16 a 20 años.



Elegibilidad para Equipos ACT para Adultos: Debes:

- tener al menos 18 años de edad,
- tener una condición de salud mental que te afecte de varias maneras, y
-
- estar en riesgo de sufrir una crisis de salud mental O necesitar más servicios de salud mental de los que puede ofrecerte un proveedor comunitario

Elegibilidad para Equipos ACT para Jóvenes: Debes:

- tener entre 16 y 20 años de edad,
- tener una enfermedad mental grave y
- cumplir con otros requisitos.

Los equipos ACT para jóvenes sólo se ofrecen en algunos condados.

Contacto: Ponte en contacto con tu condado local, la oficina de servicios humanos de tu tribu, el proveedor de salud mental o un equipo ACT directamente.

Encuentra un equipo ACT para adultos en <https://mn.gov/dhs/partners-and-providers/policies-procedures/adult-mental-health/assertive-community-treatment/act-teams.jsp>.

Encuentra un equipo ACT para jóvenes en <https://mn.gov/dhs/partners-and-providers/policies-procedures/childrens-mental-health/youth-act/>.

➤ **Intervención Intensiva Temprana de Desarrollo y Comportamiento (EIDBI)**

(Early Intensive Developmental and Behavioral Intervention)

Servicios intensivos para personas con autismo o una condición relacionada que sean menores de 21 años y para sus familias.

Elegibilidad: Debes ser menor de 21 años, tener un diagnóstico del espectro autista o condición relacionada, pasar por una evaluación que demuestre que necesitas servicios EIDBI, y estar inscrito en un programa de atención médica elegible.



Contacto: El administrador de casos de tu condado, tu escuela o un proveedor de servicios EIDBI. Encuentra una lista de proveedores en www.minnesotahelp.info.

¿Qué servicios pueden ayudarme a encontrar o mantener un trabajo?

- **Colocación y Apoyo Individual (IPS)** *(Individual Placement and Support - IPS)* (ver página 21)

¿Y si estoy teniendo una crisis?

➤ **Servicios de Respuesta a las Crisis**

Los Servicios de Respuesta a las Crisis están disponibles para ayudarte cuando tengas una crisis de salud mental. El Servicio de Respuesta a las Crisis puede acudir a tu casa o a otro lugar para ayudarte. Pueden ayudarte a encontrar servicios inmediatos que te ayuden a estabilizar tu situación. También pueden ayudarte a encontrar proveedores de servicios de salud mental cerca de ti.

Contacto: Llama al **274747 desde un teléfono móvil o envía un mensaje de texto "MN" al 741741.

Encuentra el número de teléfono de tu condado para llamar desde un teléfono fijo visitando <https://mn.gov/dhs/people-we-serve/adults/health-care/mental-health/resources/crisis-contacts.jsp>.

Si eres menor de 21 años, visita <https://mn.gov/dhs/people-we-serve/children-and-families/health-care/mental-health/resources/crisis-contacts.jsp>.

¿Qué pasa si tengo un primer episodio de psicosis?

➤ Programas para el Primer Episodio de Psicosis

Los programas para el Primer Episodio de Psicosis te ayudarán si tienes entre 15 y 40 años y presentas las primeras señales de psicosis. La psicosis implica una cierta pérdida de contacto con la realidad. El tratamiento temprano puede ayudar.

Contacto: Más información en https://mn.gov/dhs/assets/first-episode-psychosis_tcm1053-377097.pdf



¿Qué pasa si quiero que otra persona tome decisiones sobre mi atención médica si yo no puedo hacerlo?

Ver página 28-30. (Alternativas a la Tutela)

¿Puede un hospital retenerme en contra de mi voluntad debido a mi estado de salud mental?

Las retenciones de emergencia son usadas por un oficial de paz (como un oficial de policía o un sheriff) o un oficial de salud cuando tienen una buena razón para creer que tienes una condición de salud mental y vas a dañarte a ti mismo o a otros. Un agente de policía puede llevarte a un hospital y el hospital decide si cree que vas a hacerte daño a ti mismo o a otros. Si creen que vas a hacerte daño a ti mismo o a los demás, el hospital puede retenerte en contra de tu voluntad durante un máximo de 72 horas. También pueden administrarte medicamentos si no estás dispuesto a recibir tratamiento. Los fines de semana y los días festivos no se cuentan en las 72 horas.

Contacto: Para obtener ayuda, ponte en contacto con el intercesor de pacientes del hospital o centro.

Obtén más información en la Oficina del Defensor del Paciente de Salud Mental y Discapacidades del Desarrollo (*Office of the Ombudsman for Mental Health and Developmental Disabilities*): https://mn.gov/omhdd/assets/eme-jud-hd_tcm23-27591.pdf o en la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales de Minnesota (*National Alliance on Mental Illness Minnesota* - NAMI) 1-888-626-4435 o <https://namimn.org/>.

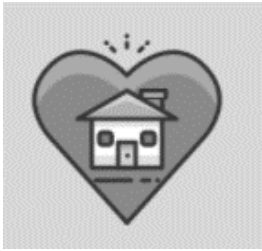
¿Dónde puedo encontrar más información si me preocupa el confinamiento civil?

Tienes derechos durante el proceso de confinamiento civil. Habla con tu abogado de confinamiento civil si se te ha asignado uno. Si no se te ha asignado un abogado, ponte en contacto con la Oficina de Confinamiento de tu condado o con el Tribunal de Sucesiones para preguntar cómo conseguir que se te asigne un abogado.

Aquí hay más recursos con información sobre confinamiento civil:

- Sistema Judicial de Minnesota: <http://www.mncourts.gov/Help-Topics/Civil-Commitments.aspx>. También incluye información sobre cómo borrar tu confinamiento.
- Oficina del Defensor del Pueblo para la Salud Mental y las Discapacidades del Desarrollo: 1-800-657-3506 o <https://mn.gov/omhdd/commitment/>
- Alianza Nacional de Enfermedades Mentales de Minnesota (*National Alliance on Mental Illness Minnesota - NAMI*) 1-888-626-4435 o <https://namimn.org/wp-content/uploads/sites/188/2018/03/civilcommitmentbookletfinal-2016.pdf>

Opciones y Apoyo para la Vivienda



A medida que te haces adulto, tienes que tomar decisiones sobre tu lugar de residencia. Tienes derecho a vivir en el ambiente menos restrictivo y más integrado que se adapte a tus necesidades. Tienes derecho a tomar una decisión informada sobre dónde vives y con quién vives. Para una guía sobre las Opciones de Vivienda Individualizada (*Individualized Housing Options - IHO*), consulta la Guía de Recursos IHO para Personas con Discapacidades de PACER:

<https://www.pacer.org/housing/gettingstarted/images/IHO-Resource-Guide.pdf>

MDLC puede ayudarte si tienes problemas para acceder a los programas mencionados o si se te niegan los servicios. Si necesitas ayuda, llama al MDLC y al CAP al 612-334-5970 ó al 800-292-4150 (llamada gratuita).

¿Cómo puedo vivir por mi cuenta?

➤ **Apoyo Domiciliario Individualizado con Capacitación (también conocido como Habilidades de Vida Independiente (*Independent Living Skills - ILS*))**

Las habilidades de vida independiente son las que ayudan a satisfacer tus necesidades básicas diarias como adulto. Si tienes una discapacidad, puedes necesitar ayuda para desarrollar estas habilidades que necesitas para vivir por tu cuenta. Pueden ser cosas como cocinar, prepararte para el examen escrito del permiso de conducir, encontrar y mantener compañeros para compartir la vivienda, hacer arte para divertirse o relajarse, o ir a reuniones para hacer nuevos amigos.

Elegibilidad: Debes estar recibiendo servicios de un programa de asistencia médica BI, CAC, o de exención CADI.

Contacto: Comunícate con tu Centro de Vida Independiente (CIL) local. Una lista de los programas está disponible en <https://mn.gov/deed/job-seekers/disabilities/partners/cils/>.

En las Ciudades Gemelas, comunícate con el Centro Metropolitano para la Vida Independiente al 651-603-2018 o <http://www.mcil-mn.org/programs/independent-living-skills>.



Tengo una exención. ¿Puedo utilizar mi exención para ayudarme a vivir por mi cuenta?

Si estás recibiendo servicios de un programa de exención de Asistencia Médica, hay muchos servicios diferentes para los que puedes calificar y que te ayudan a vivir por tu cuenta. Algunos servicios incluyen comidas a domicilio, servicios de ayuda a domicilio o de tareas domésticas, tecnología y transporte. A continuación encontrarás otros ejemplos. Habla con el encargado de tu caso relativo a tu exención para saber qué puede estar a tu disposición.

➤ **Apoyo Domiciliario Individualizado**

Servicios que proporcionan apoyo o capacitación en la vida comunitaria a personas que viven en su propia casa o en la de su familia.

Contacto: Llama al administrador de casos de tu condado o tribu para tu exención.

➤ **Asistente de Cuidados Personales (PCA) (Personal Care Assistant)**

Ver la página 4



➤ **Cuidador Interno**

Dependiendo de tus necesidades, los servicios de exención pueden utilizarse para pagar los servicios de un cuidador que viva contigo. Debes hablar con tu coordinador de casos para determinar para qué servicios eres elegible.

Contacto: Llama al administrador de casos de tu condado o tribu para tu exención.

¿Y si necesito ayuda para buscar vivienda?

➤ **Beneficios para la Vivienda (Housing Benefits 101 - HB101)**

Si quieres cambiar tu situación de vivienda, Housing Benefits 101 es un buen lugar para empezar. Su página web desglosa cómo las diferentes ayudas del gobierno afectan a las opciones que se tienen y da consejos basados en diferentes situaciones de vida.

Contacto: Visita su página web: <https://mn.hb101.org/>

➤ **Servicios de Estabilización de la Vivienda**

Elegibilidad: Es posible que puedas obtener ayuda para encontrar una vivienda a través de un programa llamado Servicios de Estabilización de la Vivienda. Debes tener 18 años o más, recibir Asistencia Médica (MA) y tener una discapacidad.

También debes estar viviendo en un grupo, enfrentando la posibilidad de vivir en un grupo, o enfrentando la falta de hogar.



Contacto: Llama al administrador de casos de tu condado o tribu o visita <https://mn.hb101.org/a/47/>

➤ **Housing Link**

Si estás buscando ayuda para encontrar una vivienda, hay recursos que pueden ayudarte a encontrar listas de lugares a los que llamar. Puedes filtrar según tus diferentes necesidades en función de la accesibilidad, los ingresos y la asistencia gubernamental.

Contacto: Visita su sitio web: <https://www.housinglink.org/>

➤ **Servicios de Búsqueda de Compañeros de Habitación**

Un servicio que ayuda a encontrar alojamiento si es necesario y ayuda a encontrar un cuidador con el que te lleves bien.

Contacto: Llama al administrador de casos de tu condado o tribu o visita <https://mn.hb101.org/a/4/>

¿Y si no tengo las habilidades necesarias para vivir por mi cuenta?

➤ **Cuidados de Acogida para Niños o Adultos (Foster Care)**

Los cuidados de acogida para adultos o niños pueden ser en la casa de alguien autorizado como sitio de cuidado de acogida familiar, un establecimiento residencial comunitario o cuidado de acogida corporativo.

Elegibilidad: Puedes ser elegible para el cuidado de acogida de niños o adultos, dependiendo de tu edad, si estás recibiendo servicios de un BI de Asistencia Médica, CAC, CADI, o programa de exención EW.

Contacto: Habla con el administrador de casos de tu condado o tribu para tu exención.

¿Y si no puedo pagar la vivienda que quiero?

Hay muchas opciones para encontrar y pagar una vivienda a precio razonable. Visita <https://mn.hb101.org>.

➤ Programa de Apoyo a la Vivienda (*Housing Support Program*)

Elegibilidad: Si no puedes pagar un apartamento o vivienda en grupo, puedes calificar para el programa de Apoyo a la Vivienda (antes conocido como Vivienda Residencial en Grupo). Ellos pueden ayudar a pagar alojamiento, comida y posiblemente servicios de PCA si no estás en un programa de exención de Asistencia Médica.

Contacto: Llama a la oficina local del condado o de tu tribu o solicita ayuda en línea en <https://applymn.dhs.mn.gov/online-app-web/spring/public/process-login?execution=e1s1>.

Educación



La mayor parte de la planificación de la transición se lleva a cabo a través de tu centro de enseñanza secundaria (*high school*) y tu plan de educación individualizado (IEP). Si tienes una discapacidad pero aún no tienes un IEP, ponte en contacto con el director de educación especial de tu escuela. Tienes derecho a un IEP que incluya objetivos basados en tu nivel actual de desempeño y una descripción de los servicios y adaptaciones que pueden darte para alcanzar esos

objetivos. Estos servicios deben ser proporcionados en el ambiente menos restrictivo posible para satisfacer tus necesidades.

MDLC puede ayudarte si tienes problemas para acceder a los programas mencionados o si se te niegan los servicios. Si necesitas ayuda, llama al MDLC y al CAP al 612-334-5970 o al 800-292-4150 (llamada gratuita).

¿Cómo puede ayudarme mi escuela a prepararme para la transición a la edad adulta?

➤ Planificación de la Transición del Programa Educativo Individualizado (*Individualized Education Program - IEP*)

Cuando estás en el noveno grado, tu equipo del IEP debe comenzar a pensar en cómo ayudarte a prepararte para tu vida cuando hagas la transición de la escuela preparatoria (*high school*) o la abandones. Tu IEP incluye secciones sobre cómo prepararte para la educación y la formación postsecundaria, el empleo, las actividades recreativas, la

participación en la comunidad y la vida en el hogar. Tu opinión es especialmente importante durante estos años y tu participación en las reuniones del IEP es muy importante.

Elegibilidad: Si eres un estudiante de 14 años o más, eres elegible para recibir servicios de transición en tu IEP.

Si eres un estudiante de 18 años o más y eres tu propio tutor, puedes tomar decisiones sobre tu IEP por tu cuenta.

Contacto: El distrito escolar local, el administrador del caso del IEP o el equipo del IEP.

➤ **Programa de Transición del Distrito Escolar**

Si tú y tu equipo del IEP están de acuerdo en que necesitas servicios de educación especial después de tu último año de escuela preparatoria (*high school*), puedes participar en un programa de transición especializado. Los programas de transición especializados te permiten desarrollar habilidades laborales, encontrar un trabajo y tener una experiencia de aprendizaje basada en el trabajo. El programa también puede ayudarte con las habilidades de vida independiente, la administración del dinero, la exploración de la comunidad, la preparación para la universidad, el manejo de situaciones sociales y la práctica de otras habilidades.

Elegibilidad: Tú y tu equipo del IEP determinan la elegibilidad. Por lo general, eres elegible si eres estudiante de 18 a 21 años con una discapacidad de edad con necesidades adicionales de educación especial después de la escuela preparatoria (*high school*).

Nota: Tú no eres elegible para un programa de transición si obtuviste tu diploma de escuela preparatoria (*high school*). Muchos distritos te permiten "pasar" por la ceremonia de graduación y luego asistir al programa de transición.

Cuando termines el programa de transición en cualquier momento entre los 18 y los 21 años, obtendrás tu diploma de la escuela preparatoria. Tú y tu equipo del IEP determinan cuándo puedes graduarte del programa de transición. Si eres un estudiante de 18 años o más y eres tu propio tutor, puedes tomar decisiones sobre tu IEP por tu cuenta.



Contacto: El distrito escolar local, el administrador del caso del IEP o el equipo del IEP.

➤ **Plan de la Sección 504**

Un plan de la Sección 504 reconoce las discapacidades de un estudiante y garantiza su acceso a los programas y servicios escolares. Esto incluye las opciones profesionales, de formación o extracurriculares en la escuela preparatoria. El plan utiliza adaptaciones razonables para que tengas pleno acceso y participación en las actividades escolares y en el plan de estudios general.

Elegibilidad: Ser un estudiante que tenga una discapacidad que limite considerablemente una o más actividades vitales importantes según la definición de la ley.

Contacto: Tu escuela o departamento de educación especial.

¿Existen otros recursos para ayudarme a explorar mis opciones después de la graduación?

➤ **Rehabilitación Vocacional**

Hay dos agencias estatales de rehabilitación vocacional que ayudan a los jóvenes y a los adultos a planificar el trabajo, la formación profesional y la universidad:

- Servicios de Rehabilitación Vocacional (VRS) (*Vocational Rehabilitation Services*) ayudan a las personas con la mayoría de las discapacidades.
- Servicios Estatales para Ciegos SSB (*State Services for the Blind*) ayudan a las personas ciegas, con discapacidad visual o sordo-ciegas.

Los consejeros de VRS y SSB pueden ayudarte a pensar en tus intereses y fortalezas, y luego planificar cómo obtener experiencia y habilidades laborales.

VRS y SSB también ofrecen servicios de transición previos al empleo para estudiantes con discapacidades que pueden ser elegibles para servicios de rehabilitación vocacional, incluso si el estudiante no ha solicitado los servicios.

Si tienes una exención de asistencia médica, puedes obtener algunos servicios de rehabilitación vocacional y otros a través de tu exención. (Ver la página 3-4).

Elegibilidad: Si eres un estudiante con una discapacidad documentada, puedes ser elegible para estos servicios.

Si ya no eres estudiante, todavía puedes solicitar servicios de rehabilitación vocacional poniéndote en contacto con la oficina local de VRS o SSB. Es probable que puedas calificar para los servicios de rehabilitación vocacional gratuitos si recibes dinero del gobierno debido a tu discapacidad (como SSI o SSDI).

Si no recibes SSI o SSDI, tu elegibilidad para los servicios de rehabilitación vocacional depende de si tu discapacidad te hace realmente difícil conseguir o mantener un trabajo por tu cuenta.



Contacto: Cada escuela preparatoria (*high school*) de Minnesota tiene un consejero de VRS asignado para estudiantes con discapacidades. Ponte en contacto con el consejero de VRS designado de tu escuela.

Para más información, visita <https://mn.gov/deed/job-seekers/disabilities/>. Comunícate con los Servicios Estatales para Ciegos en el 651-539-2300 o www.mnssb.org.

¿Me concederán adaptaciones si voy a la universidad?

➤ **Adaptaciones para la Post-Secundaria**

La escuela post secundaria no tiene que brindarte tanta ayuda como la escuela preparatoria. Las universidades y los programas de educación profesional y técnica sólo tienen que proporcionar los cambios académicos necesarios para asegurarse de que no te discriminen por tu discapacidad.

Entre los ejemplos de adaptaciones que las universidades pueden tener que proporcionar se encuentran las adaptaciones para los exámenes, las adaptaciones académicas y de aula, el desplazamiento por el campus y las modificaciones de accesibilidad.



Si el centro de enseñanza post-secundaria dispone de alojamiento para estudiantes no discapacitados, tiene que ofrecer un alojamiento similar y accesible a los estudiantes con discapacidades al mismo costo.

Elegibilidad: Puedes ser elegible para las adaptaciones si tiene una discapacidad documentada. Asegúrate de que puedes mostrar una prueba de tu discapacidad. Las pruebas pueden ser cosas como:

- un IEP
- un Plan 504
- una evaluación vocacional
- una evaluación de movilidad o
- una declaración de un profesional de la salud calificado.

El sitio web de tu escuela puede tener más información sobre las adaptaciones que ofrecen y lo que necesitas para demostrar tu discapacidad.

Contacto: En la educación post-secundaria tienes la responsabilidad de pedir tus propias adaptaciones. Las universidades no suelen ser proactivas a la hora de proporcionarlas.



La mayoría de los centros de enseñanza superior tienen una oficina para ayudarte con la accesibilidad, las adaptaciones y la tecnología de asistencia en el campus. Estas oficinas suelen llamarse "servicios para discapacitados" y trabajan contigo para ayudarte a satisfacer tus necesidades y que puedas acceder a tu escuela o programa de formación.

Trabajo

Tener un trabajo o una carrera es parte importante de la vida adulta. Para muchos adultos, el trabajo les ayuda a aprender habilidades importantes y a pagar lo que necesitan. El trabajo también da la oportunidad de establecer relaciones con otras personas de la comunidad. Mientras consideras tus opciones de trabajo, es importante saber qué servicios están disponibles para ayudarte a superar cualquier barrera.



MDLC puede ayudarte si tienes problemas para acceder a los programas mencionados o si se te niegan los servicios. Si necesitas ayuda, llama al MDLC y al CAP al 612-334-5970 o al 800-292-4150 (llamada gratuita).

¿Cuáles son mis opciones de trabajo?

- Tienes derecho a trabajar en tu comunidad junto a personas con y sin discapacidad y ganar al menos el salario mínimo. Algunos lo llaman "empleo integrado competitivo."
- Puedes optar por trabajar sólo con personas con discapacidad. En este caso, es posible que ganes menos del salario mínimo. (Ver página 22) Si optas por ganar menos del salario mínimo, puedes cambiar de opinión en cualquier momento y pedir apoyo para trabajar en la comunidad ganando el salario mínimo o más.
- Habla con tu administrador de casos o con tu consejero de Rehabilitación Vocacional para obtener más información sobre cómo obtener los servicios que necesitas para trabajar en la comunidad ganando el salario mínimo o más.

¿Con quién hablo para obtener ayuda para encontrar o mantener un trabajo?

➤ **Consejero de Rehabilitación Vocacional**

Es posible que puedas obtener asesoramiento profesional, capacitación laboral y ayuda para encontrar un trabajo. Estos servicios están disponibles en los Servicios de Rehabilitación Vocacional y en los Servicios Estatales para Ciegos. (Ver página 17)

Si tienes una exención de Asistencia Médica, puedes obtener algunos servicios de Rehabilitación Vocacional y otros a través de tu exención.

➤ **Servicios de Empleo para Exención de Asistencia Médica**

Existen diferentes servicios para ayudarte a pensar en trabajar y encontrar un empleo si estás recibiendo servicios de un programa de exención de asistencia médica.

- **Servicios de Exploración de Empleo:** Puedes informarte sobre las diferentes opciones de trabajo y averiguar qué tipo de trabajo sería el mejor para ti en función de tus intereses y puntos fuertes. Puedes visitar lugares de trabajo, reunirte con trabajadores que ya están haciendo el tipo de trabajo que te interesa o probar un trabajo durante un tiempo breve para ver si te gusta.
- **Servicios de Búsqueda de Empleo:** Puedes obtener ayuda para determinar tus objetivos laborales y prepararte para la búsqueda de empleo, incluyendo la elaboración de un curriculum.
- **Servicios de Apoyo al Empleo:** Puedes obtener ayuda para mantener tu empleo, incluyendo la resolución de problemas en el trabajo o la adaptación a los cambios de trabajo.
- **Servicios Pre-vocacionales:** Puedes obtener ayuda con las habilidades generales que necesitas para conseguir y mantener un trabajo, como la comunicación, la asistencia regular y el transporte.

Si tienes una exención de Asistencia Médica, puedes obtener algunos servicios de Rehabilitación Vocacional y otros a través de tu exención.

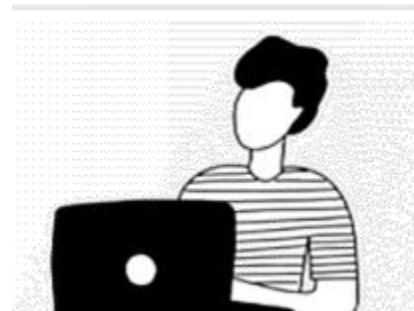
Elegibilidad: Debes ser elegible para el programa de exención de Asistencia Médica DD, CAC, CADI o BI. (Ver página 3-4)

Contacto: Tu administrador de casos de exención. Obtén más información en las preguntas frecuentes sobre los servicios de empleo de la exención de Disability Hub MN: <https://disabilityhubmn.org/waiver-employment-services-faqs>

➤ **Empleo Prolongado**

Es posible que puedas obtener servicios que te ayuden a conservar tu empleo o a avanzar en tu carrera.

Elegibilidad: Debes tener una discapacidad considerable u otro obstáculo para el empleo. Debes necesitar ayuda a largo plazo para mantener tu trabajo o avanzar en tu carrera.



Contacto: Tu administrador de casos de exención o tu consejero de rehabilitación vocacional. También puedes ponerte en contacto directamente con un proveedor de Empleo Prolongado.

Encontrarás una lista de proveedores y más información en <https://mn.gov/deed/job-seekers/disabilities/extend-employment/>

➤ **Colocación y Apoyo Individual (*Individual Placement and Support - IPS*)**

El programa IPS ayuda a las personas con enfermedades mentales graves que quieren trabajar en la comunidad.

Elegibilidad: Debes tener una enfermedad mental grave y ser remitido por un proveedor de salud mental.

Contacto: Tu proveedor de salud mental. Más información sobre el IPS en <https://mn.gov/dhs/people-we-serve/people-with-disabilities/health-care/adult-mental-health/programs-services/ips.jsp>

➤ **Personal del Centro CareerForce**

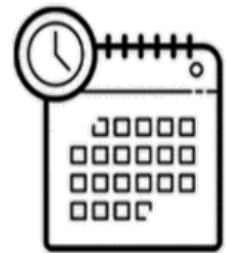
El personal y las oficinas de CareerForce ayudan a las personas a encontrar trabajo, a redactar currículum, a practicar sus habilidades en entrevistas y a proporcionar otro tipo de ayuda en la búsqueda de empleo. Sus servicios son gratuitos.

Contacto: Encuéntrala en <https://www.careerforcemn.com/> o llame al 651-259-7501.

¿Y si puedo desempeñar mi trabajo, pero necesito hacer pequeños cambios a mi horario o tareas del trabajo debido a mi discapacidad?

➤ **Adaptaciones Razonables**

Si trabajas en un lugar con 15 personas o más, tu empleador debe hacer los cambios que necesitas debido a tu discapacidad mental o física. Estos cambios se denominan adaptaciones razonables. Pero los cambios no pueden implicar una dificultad excesiva para el empleador. Dificultad excesiva significa que sería un cambio demasiado difícil o caro.



Lee más sobre tus derechos en:

- La Red de Adaptaciones Laborales: <https://askjan.org/>
- la Comisión de Igualdad de Oportunidades en el Empleo (EEOC): www.eeoc.gov
- el Departamento de Derechos Humanos de Minnesota: <https://mn.gov/mdhr/yourrights/who-is-protected/disability/reasonable-accommodation.jsp>

Contacto: La Red de Adaptaciones Laborales (*Job Accommodations Network - JAN*) ofrece información y asesoramiento sobre adaptaciones razonables a trabajadores y empresarios. Ponte en contacto con JAN llamando al 800-526-7234 o en <https://askjan.org/>.

Si necesitas ayuda legal y obtener las prestaciones por discapacidad de la Seguridad Social, llama al Minnesota Disability Law Center al 1-800-292-4150 o visite www.mndlc.org. Si no, llama a un abogado privado.

¿Puede un empleador pagarme menos del salario mínimo?

Algunos empleadores pueden obtener un permiso especial del gobierno para pagar a los trabajadores con discapacidades un salario inferior al mínimo. Esto se denomina salario inferior al mínimo. Un empresario sólo puede pagar un salario inferior al mínimo si la persona tiene una discapacidad que afecta a su rendimiento laboral para la tarea específica que está realizando. Por ejemplo, una persona que tiene la mano agarrotada y le cuesta agarrar las partes para ensamblar una pieza.

Contacto: Para obtener más información o si tienes una queja, ponte en contacto con la División de Salarios y Horas del Departamento de Trabajo llamando al 612-370-3341 o visitando <https://www.dol.gov/agencies/whd/workers-with-disabilities/workers>

O ponte en contacto con el Centro de Derecho para Discapacitados de Minnesota (*Minnesota Disability Law Center*) llamando al 1-800-292-4150 o en www.mndlc.org.

¿Y si necesito que me lleven al trabajo?

➤ Transporte Público

Esto incluye el transporte público para las personas con discapacidad que no pueden acceder a otros transportes públicos. (Ver página 32-33).

La oficina local de Servicios de Rehabilitación Profesional o administrador de casos de servicios sociales del condado pueden ayudarte a averiguar qué opciones hay en tu comunidad.

Tal como:

- conseguir tu propio automóvil
- compartir el viaje
- autobús
- tren ligero
- otros transportes públicos, y otros arreglos. (Ver páginas 17, 32-33)

Si tienes una Exención, puedes ser elegible para servicios de transporte adicionales.



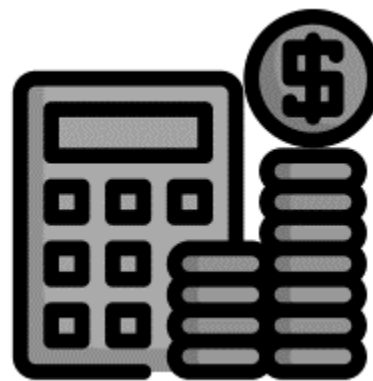
¿Y si quiero ser económicamente independiente del gobierno?

➤ Ticket to Work (Ticket para Trabajar)

Si recibes dinero del gobierno por tu discapacidad (SSDI o SSI) y quieres ganar suficiente dinero por tu cuenta para dejar de recibir el SSDI o el SSI, la Administración de Seguridad Social tiene un programa para ti: Ticket to Work. (Ver la página 25).

Dinero y Ayuda Financiera

Saber manejar el dinero propio es una habilidad importante para la vida. Como adulto, tienes derecho a manejar tu propio dinero, a menos que un juez haya decidido que no puedes hacerlo. Si necesitas ayuda para administrar tu dinero, hay maneras de que la gente te ayude sin quitarte todo el control. Además, si no tienes suficiente dinero para pagar las cosas que necesitas, hay programas que pueden ayudarte.



MDLC puede ayudarte si tienes problemas para acceder a los programas mencionados o si se te niegan los servicios. Si necesitas ayuda, llama a MDLC y a CAP al 612-334-5970 o 800-292-4150 (llamada gratuita).

¿Existe una ayuda económica para mí?

➤ Ingreso de Seguridad Suplementario (SSI)

(Supplemental Security Income)

El programa SSI paga prestaciones a los adultos y niños con discapacidad que tienen ingresos y recursos económicos limitados. No es necesario tener un historial laboral para ser elegible.

Elegibilidad: Debes tener una discapacidad, ser ciego o tener 65 años o más, y tener ingresos y recursos limitados.

Contacto: Llama o visita tu oficina local de Seguridad Social.

Solicitudes en línea están disponibles en <https://www.ssa.gov/benefits/disability/>.

Para más información, visita <https://www.lawhelpmn.org/issues/disability/social-security-and-ssi-disability-benefits>.

➤ Seguro por Discapacidad de la Seguridad Social (SSDI)

(Social Security Disability Insurance)

El SSDI paga beneficios a las personas con discapacidades y a ciertos miembros de la familia. Debes tener un historial de trabajo para tener elegibilidad para el SSDI.

Elegibilidad: Debes tener una discapacidad y haber trabajado el tiempo suficiente y haber pagado los impuestos de Seguridad Social.

Contacto: Llama o visita tu oficina local de Seguridad Social.

Solicitudes en línea están disponibles en <https://www.ssa.gov/benefits/disability/>.

Para más información, visita <https://www.lawhelpmn.org/issues/disability/social-security-and-ssi-disability-benefits>.

➤ **Asistencia General de Minnesota GA** (*General Assistance*)

Puedes recibir dinero si no puedes trabajar lo suficiente para mantenerte o si tienes ingresos muy bajos y no tienes muchos de otros recursos.



Elegibilidad: Si no puedes trabajar lo suficiente para mantenerte a ti mismo debido a tu discapacidad u otras categorías enumeradas. También debes cumplir con los límites de ingresos y bienes.

Contacto: Solicita en línea en applymn.dhs.mn.gov o comunícate con la oficina de servicios humanos de tu condado o de tu tribu.

➤ **Ayuda Suplementaria de Minnesota (MSA)** (*Minnesota Supplemental Aid*)

Puedes obtener asistencia en efectivo (además de tus beneficios de SSI) para pagar las necesidades básicas.

Elegibilidad: Debes tener 18 años o más y ser elegible para el SSI. Puedes ser elegible aunque no estés recibiendo SSI en este momento. Existe un límite de activos.

Contacto: Solicita en línea en applymn.dhs.mn.gov o ponte en contacto con la oficina de servicios humanos de tu condado o de tu tribu.

➤ **Ayuda Suplementaria de Minnesota (MSA) Asistencia para la Vivienda**

Puedes obtener dinero para ayudar a pagar el alquiler, pagos de hipoteca y los servicios públicos.

Elegibilidad: Debes ser elegible para MSA y tener costos de vivienda que sean superiores al 40 por ciento de tus ingresos totales.

También debes trasladarte a la comunidad desde una institución, ser elegible para Asistencia Médica o vivir en tu propia casa y recibir servicios de exención de Asistencia Médica basados en el hogar y la comunidad.

Contacto: Solicita en línea en applymn.dhs.mn.gov o comunícate con la oficina de servicios humanos de tu condado o de tu tribu. Si ya estás recibiendo MSA, comunícate con tu trabajador del condado.

➤ **Programa de Asistencia Energética (EAP)** (*Energy Assistance Program*)

Puedes obtener una subvención para ayudar a pagar los gastos de calefacción de tu hogar.

Elegibilidad: Debes ser inquilino o propietario de una vivienda y tus ingresos deben ser iguales o inferiores al 50% de los ingresos medios del estado.

Contacto: El proveedor de EAP que atiende a tu condado o tribu. También puedes ponerte en contacto con el Departamento de Comercio de Minnesota:

<https://mn.gov/commerce/consumers/consumer-assistance/energy-assistance/>.

➤ **Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP)**

(*Supplemental Nutrition Assistance Program*)

Puedes obtener ayuda para pagar los alimentos a través del SNAP. El SNAP solía conocerse como Cupones de Alimentos.

Elegibilidad: Tu elegibilidad depende de tus ingresos.

Contacto: Solicita en línea en applymn.dhs.mn.gov o comunícate con la oficina de servicios humanos de tu condado o de tu tribu.



¿Puedo trabajar y recibir beneficios por incapacidad?

¡Sí! La Administración de Seguridad Social (SSA) (*Social Security Administration*) tiene programas para ayudarte a empezar o volver a trabajar. Estos programas se denominan incentivos laborales.

➤ **Ticket to Work (Ticket para Trabajar)**

Ticket to Work es un programa gratuito de la SSA que ayuda a las personas que reciben beneficios por discapacidad a determinar si pueden trabajar. Puedes obtener ayuda para averiguar si eres capaz de trabajar, ayuda para prepararte para el trabajo y ayuda para conseguir y mantener un trabajo.

Elegibilidad: Debes estar recibiendo beneficios de SSI o SSDI y querer trabajar.

Contacto: La Línea de Ayuda Ticket to Work en el 1-866-968-7842 o <https://choosework.ssa.gov/about/how-it-works/index.html>.

➤ **Excepción de Ingresos Ganados por Estudiantes**

Los estudiantes pueden ganar una cierta cantidad de dinero y la SSA no cuenta los ingresos cuando calculan tus beneficios por discapacidad. La cantidad cambia cada año. Consúltalo en el Libro Rojo de la SSA: <https://www.ssa.gov/redbook/>.

Elegibilidad: Debes estar recibiendo SSI, tener menos de 22 años, y asistir a la escuela regularmente.

Contacto: Tu oficina local de Seguridad Social. Para más información, visita, <https://www.ssa.gov/redbook/>.

➤ **Otros Incentivos Laborales de Seguridad Social**

Existen otros incentivos laborales para ayudar a las personas que reciben beneficios por discapacidad a trabajar. Algunos ejemplos son la excepción de ingresos ganados, los planes PASS y los gastos de trabajo relacionados con la discapacidad.

Elegibilidad: Debes estar recibiendo beneficios por discapacidad. Cada incentivo de trabajo tiene sus propios requisitos de elegibilidad.

Contacto: Tu oficina local de Seguridad Social. Para más información, visita, <https://www.ssa.gov/redbook/>.

¿El hecho de trabajar afecta a la cantidad de beneficios por incapacidad que recibo?

Ganar dinero puede afectar a los beneficios gubernamentales que recibes, pero a menudo no tanto como uno espera. Puedes averiguar cómo puede afectar el trabajo a tus beneficios obteniendo ayuda para la planificación de beneficios.

Elegibilidad: La planificación o el análisis de los beneficios es para las personas que reciben algún tipo de beneficio gubernamental y están planeando trabajar o ya trabajan.

Contacto: The Work Incentives Connection at Goodwill-Easter Seals al 1-800-976-6728 o <https://www.goodwilleasterseals.org/services/work-incentives-connection>.

También puedes comunicarte con Disability HUB MN llamando al 1-866-333-2466 o <https://disabilityhubmn.org/>.



¿Necesito decirle a la Administración de Seguridad Social si estoy trabajando?

Sí. Asegúrate de decirle a SSA cuando empieces o dejes de trabajar, o cuando tus deberes en el trabajo, tus horas o tu salario cambien. También debes decirle a SSA si estás pagando por gastos relacionados con tu discapacidad y necesitas poder trabajar.

Elegibilidad: Debes notificarle a SSA tus ganancias si estás recibiendo SSI o SSDI.

Contacto: La oficina local de Seguridad Social. Para más información <https://choosework.ssa.gov/about/wage-reporting/index.html>.

¿Cómo puedo ahorrar dinero mientras recibo beneficios por discapacidad?

➤ Cuentas ABLE

Las cuentas ABLE son una forma para ahorrar e invertir hasta \$15,000 por año sin sobrepasar el límite de recursos de SSI, Asistencia Médica (Medicaid), y otros programas de ayuda. Tienes completo control de tu cuenta. Tu familia y amigos también pueden depositar en la cuenta.

Elegibilidad: Debes tener una discapacidad que haya empezado antes de cumplir 26 años, y uno de los siguientes requisitos:

- ser elegible para SSI o SSDI debido a una discapacidad
- tener ceguera como según la Ley de Seguridad Social o
- tener otra discapacidad grave con un diagnóstico por escrito de un médico autorizado.

Contacto: Para más información o para solicitar una cuenta ABLE, puedes comunicarte con la oficina del Plan ABLE de Minnesota al 888-609-8872 o visitar <https://savewithable.com/mn/home.html>.



¿Cómo puedo ser inteligente al administrar mi dinero?



Saber cómo administrar el dinero y el presupuesto puede ser difícil, sobre todo si se tienen ingresos limitados. Hay recursos que pueden ayudar a tomar decisiones inteligentes. También puedes investigar si una cuenta en el banco o en una cooperativa de crédito es adecuada para ti, y la información necesaria para abrir una cuenta en el banco o en una cooperativa de crédito.

Contacto: Disability HUB MN al 1-866-333-2466 o <https://disabilityhubmn.org/money>.

También puedes comunicarte con Lutheran Social Services Financial Counseling al 1-888-577-2227 o <https://www.lssmn.org/financialcounseling/>.

Consulta el sitio web de la Oficina de Protección Financiera del Consumidor: <https://www.consumerfinance.gov/consumer-tools/>.

Obtén más información sobre cómo abrir una cuenta bancaria o de cooperativa de crédito en <https://www.consumerfinance.gov/consumer-tools/bank-accounts/>.

¿Qué pasa si no puedo administrar mi dinero por mí mismo?

➤ **Servicios para los Beneficiario Representantes**

La Administración de Seguridad Social (SSA) (*Social Security Administration*) puede nombrar a un Beneficiario Representante si usted lo solicita o si la SSA considera que necesitas ayuda para administrar el pago de tus prestaciones.

En muchos casos, la SSA intenta nombrar a un familiar o amigo cercano. Si eso no es posible, la SSA nombra a una agencia de servicios sociales u otra organización como tu Beneficiario Representante.



Elegibilidad: Debes estar recibiendo beneficios de Seguridad Social y debes necesitar ayuda para administrar tu dinero.

Contacto: Tu oficina local de Seguridad Social. Para más información <https://www.ssa.gov/payee/bene.htm>.

➤ **Curatela**

Si no puedes tomar decisiones financieras por ti mismo, un tribunal puede nombrar a un curador para que tome las decisiones financieras por ti. El curador debe presentar un informe anual al tribunal.

Elegibilidad: Alguien debe presentar una petición ante un tribunal. Se celebra una audiencia en el tribunal y un juez decide si necesitas un curador que te ayude a administrar tu dinero.

Contacto: El Poder Judicial de Minnesota ofrece información sobre la curaduría en <http://www.mncourts.gov/Help-Topics/Conservatorship.aspx>.

Tal vez quieras hablar con un abogado.

También deberías comunicarse con la oficina de servicios humanos de tu condado o tribu, ya que ellos pueden ayudar a pagar los costos legales.

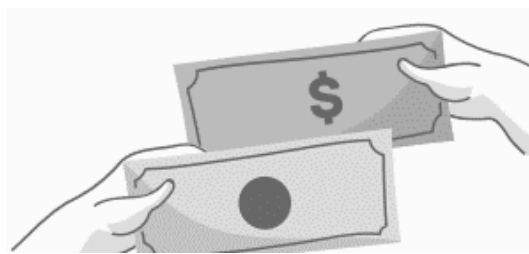
Alternativas a la Tutela

Muchos jóvenes adultos con discapacidades son capaces de manejar sus vidas sin tutores. Un tutor es nombrado por un juez para que tome decisiones por alguien. El tutor tiene la autoridad legal para tomar decisiones por ti sobre dónde vives, trabajas y qué tipo de atención médica recibes. Hay formas de obtener ayuda para manejar las cosas sin renunciar a tu capacidad de tomar decisiones por ti mismo. **Tú tienes derechos.** Mereces tomar todas las decisiones que puedas sin restricciones basadas en tu discapacidad.

¿Cómo puedo obtener ayuda para manejar mi vida sin tener un tutor?

➤ **Toma de Decisiones con Apoyo**

La toma de decisiones con apoyo es un proceso que te permite a ti y a otras personas en tu vida pensar en cómo puedes obtener la ayuda que necesitas para tomar decisiones sin un tutor impuesto por el tribunal. A través del proceso de toma de decisiones, puedes averiguar si una directiva de atención médica, un poder notarial u otro acuerdo es adecuado para ti.



Contacto: WINGS al 844-333-1748 o <http://wingsmn.org/supported-decision-making/>

¿Qué pasa si necesito ayuda para administrar mi dinero?

➤ **Servicios de Representante para el Beneficiario**

Ver página 31.

¿Qué pasa si quiero planear por adelantado quién tomará las decisiones médicas o financieras por mí si no puedo hacerlo en el futuro?

➤ **Directivas de Atención Médica**

Una Directiva de Atención Médica se conoce a veces como "testamento en vida." Ayuda a las personas a saber qué hacer si pierdes tu capacidad de tomar decisiones por ti mismo. La Directiva da instrucciones de atención médica a los proveedores, a los miembros de la familia y a cualquier otra persona a la que quieras dar instrucciones sobre tu salud y bienestar.

Elegibilidad: Cualquiera puede crear una Directiva de Atención Médica.

Contacto: Llama a Estate & Elder Law Services al 612-676-6300 o visita su sitio web en: <https://www.voamnwi.org/estate-and-elder-law>.

➤ **Fideicomiso en Vida**

Un Fideicomiso en Vida es un documento que se puede hacer en lugar de un testamento y que dice lo que pasa con tus pertenencias y propiedades cuando mueras. Un Fideicomiso en Vida también dice cómo deben manejarse tus pertenencias y propiedades durante tu vida si pierdes la capacidad de tomar decisiones por ti mismo. También se conoce como fideicomiso revocable.



Elegibilidad: Cualquiera puede crear un Fideicomiso en Vida.

Contacto: Llama a Estate & Elder Law Services al 612-676-6300 o visita su sitio web en: <https://www.voamnwi.org/estate-and-elder-law>.

➤ **Cuentas Bancarias Mancomunadas o Conjuntas**

Puedes crear una cuenta bancaria para que alguien de tu confianza pueda acceder al dinero que hay en ella en tu beneficio si tienes dificultades para manejar tus finanzas.

ADVERTENCIA: Una cuenta bancaria conjunta es propiedad de las dos personas cuyos nombres figuran en la cuenta. Ambas personas pueden retirar dinero. Asegúrate de crear la cuenta bancaria mancomunada con alguien en quien realmente confíes. Una opción más segura es tener una cuenta bancaria propia y otorgar a alguien de confianza un poder para que acceda al dinero de la cuenta en su nombre.

Elegibilidad: Cualquiera puede abrir una cuenta bancaria mancomunada si tiene capacidad para ello.

Contacto: Comunícate con tu banco y pregunta por la creación de una cuenta bancaria conjunta junto con un poder notarial.

➤ **Poderes Notariales Duraderos**

Puedes elegir por escrito a un adulto competente para que sea tu apoderado. El Poder Notarial otorga a ese adulto la facultad de tomar decisiones sobre las finanzas tuyas en caso de que pierdas la capacidad de tomar decisiones por ti mismo. También evita que el tribunal nombre a un tutor.

Elegibilidad: Cualquiera puede designar un Poder Notarial.

Contacto: Llame a Estate & Elder Law Services al 612-676-6300 o visite su sitio web en: <https://www.voamnwi.org/estate-and-elder-law>.

➤ **Acuerdos de Protección**

Si un tribunal decide que hay motivos para nombrar un tutor o curador para ti existe una alternativa llamada Acuerdo de Protección. En lugar de nombrar a un tutor o curador, el tribunal puede decidir hacerse cargo. Ellos pueden autorizar, dirigir o aprobar cualquier operación que necesites para tus arreglos de seguridad, servicio o cuidado.

Elegibilidad: Si el tribunal encuentra fundamento para nombrarte un tutor o curador.

Contacto: Llama a Estate & Elder Law Services al 612-676-6300 o visita su sitio web en: <https://www.voamnwi.org/estate-and-elder-law>.

Votaciones

La representación es importante. Al cumplir los 18 años se tiene derecho a votar y a participar en las elecciones. El lugar de votación debe ser accesible.

El MDLC puede ayudarte si tienes problemas para votar debido a tu discapacidad. Si necesitas ayuda, llama al MDLC y al CAP al 612-334-5970 ó al 800-292-4150 (llamada gratuita).



¿Cómo me registro para votar?

Puedes registrarse en línea en el sitio web de la Secretaría de Estado de Minnesota o llenando un formulario. El formulario puede enviarse por correo o entregarse en la oficina de la Secretaría de Estado o en la oficina electoral de tu condado.

Minnesota permite a los electores registrarse el día de las elecciones. Puedes registrarse en tu lugar de votación o en un lugar de votación anticipada.

Elegibilidad: Debes ser ciudadano de los Estados Unidos, tener al menos 18 años de edad el día de las elecciones y ser residente de Minnesota durante al menos 20 días. No puedes votar si estás cumpliendo una condena por un delito grave o si un tribunal ha ordenado específicamente que no puedas votar.

Contacto: Regístrate para votar en el sitio web de la Secretaría de Estado de Minnesota: <https://www.sos.state.mn.us/elections-voting/>.

Si necesitas ayuda o tienes preguntas, ponte en contacto con la oficina electoral de tu condado. También puedes encontrar una lista de las oficinas electorales del condado en el sitio web de la Secretaría de Estado de Minnesota.

¿Puedo votar sí tengo un tutor?

Eres elegible para votar incluso si tienes un tutor, a menos que un tribunal haya ordenado específicamente que no puedes votar.

¿Podré votar?

- Tienes derecho a acceder a tu centro de votación local o a emitir un voto en ausencia.
- Tienes derecho a emitir tu voto en secreto.
- Tienes derecho a pedir ayuda para marcar y emitir tu voto, pero debes poder comunicar a quién o qué quiere votar. La persona que te ayude a marcar o emitir tu voto no puede tratar de influir en tu elección de voto de ninguna manera.

Contacto: Ponte en contacto con la oficina de la Secretaría de Estado de Minnesota: 1-877-600-8683 o <https://www.sos.state.mn.us/elections-voting/> o con el Minnesota Disability Law Center: 1-800-292-4150 o www.mndlc.org si se han infringido tus derechos de voto.

Transporte

Ir y volver del trabajo, del médico, de los mandados y de los amigos es un aspecto importante para formar parte de la comunidad. Hay una serie de opciones de ayuda.

MDLC puede ayudar si tienes problemas para acceder a los programas mencionados o si se te niegan los servicios. Si necesitas ayuda, llama al MDLC y al CAP al 612-334-5970 o al 800-292-4150 (llamada gratuita).

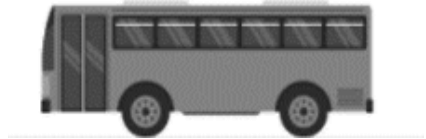
¿Qué pasa si no puedo entender el sistema de autobuses o trenes ligeros?

➤ **En las Ciudades Gemelas: Metro Transit y Metro Mobility**

Si te resulta difícil averiguar cómo utilizar el autobús o el tren ligero, hay herramientas de viaje, horarios y mapas en la página web de Metro Transit: <https://www.metrotransit.org/>

Elegibilidad: Si tu discapacidad te impide utilizar las rutas regulares, puedes ser elegible para Metro Mobility.

Contacto: Llama a Metro Mobility al 651-602-1111, TTY 651-221-9886 o visita: <https://metro council.org/transportation/services/Metro-Mobility-Home.aspx>



➤ **En el resto de Minnesota:** Ponte en contacto con el sistema de transporte público de su zona para preguntar sobre el tránsito para personas con discapacidad.

¿Qué otras opciones hay además del transporte público?

➤ **Servicios de Transporte Compartido**

Puedes pagar para que alguien te lleve en su auto. Algunos servicios de transporte compartido tienen opciones viables y hay Servicios de Transporte Compartido diseñados para personas con discapacidad.

Más información: <https://arcminnesota.org/resource/transportation-resources/>

➤ **Taxis**

Puedes pagar a alguien para que te lleve en un taxi.
Algunas empresas de taxis tienen vehículos con acceso.



Más información:

<https://arcmnnesota.org/resource/transportation-resources/>

➤ **Vehículos Compartidos (Carpools)**

Es posible que puedas conseguir que te lleven tus amigos, compañeros de trabajo u otras personas que conozcas. Compartir el vehículo puede ayudar a todos en el auto, ya que los viajes compartidos pueden obtener un descuento en el estacionamiento y pueden utilizar los carriles del MN Pass de forma gratuita.

Más información: <https://www.metrotransit.org/carpool>

¿Qué servicios ayudan a pagar por transporte?

➤ **Programas de Exención de Asistencia Médica (Medicaid) Basados en el Hogar y la Comunidad (ver página 3-4.)**

Tu exención puede ayudarte con el transporte. Por ejemplo, un miembro del personal de habilidades para la vida independiente (ILS) puede ayudarte a aprender a tomar el transporte público o a obtener tu permiso de conducir. En algunas situaciones, tu exención también puede cubrir el transporte hacia y desde un lugar de trabajo.

➤ **Apoyo Comunitario Dirigido al Consumidor (Consumer Directed Community Supports)**

El programa CDCS te da la flexibilidad de gastar tu presupuesto de exención en el transporte que mejor se adapte a tus necesidades. Es posible que puedas utilizar tu presupuesto de exención para obtener ayuda con el transporte para hacer compras de artículos esenciales o para participar en actividades comunitarias.

➤ **Servicio de Transporte Médico No Urgente de Asistencia Médica (Medicaid)**

Si recibes Asistencia Médica (*Medical Assistance - MA*), ésta puede pagar tu transporte de ida y vuelta a las citas médicas.

Contacto: Ponte en contacto con la oficina local de servicios humanos del condado o de la tribu.

➤ **Servicios Vocacionales de Rehabilitación**

La Oficina de Servicios Vocacionales de Rehabilitación de tu localidad puede ayudarte a averiguar qué opciones hay en tu comunidad, como conseguir tu propio automóvil, transporte compartido, autobús, tren ligero, otro tipo de transporte público y otros arreglos. (Vea la página 17)

Recursos

Para obtener una lista de contactos para servicios sociales por condado:

<https://edocs.dhs.state.mn.us/lfserver/Public/DHS-0005-ENG>

Para recursos generales, información y asesoramiento:

Disability Benefits 101 (*Prestaciones por Discapacidad 101*)

Disability Benefits 101 tiene mucha información adicional sobre los servicios de discapacidad que pueden estar a tu disposición.

<https://mn.db101.org/>

Centro PACER

El Centro PACER trabaja para mejorar la calidad de vida y ampliar las oportunidades de los niños, jóvenes y adultos jóvenes con todo tipo de discapacidades y sus familias.

<https://www.pacer.org/>

NAMI MN

NAMI Minnesota (*National Alliance on Mental Illness*) es una organización sin fines de lucro dedicada a mejorar la vida de los niños y adultos con enfermedades mentales y sus familias.

<https://namimn.org/>

The Arc Minnesota

The Arc Minnesota proporciona información y asistencia para apoyar a las personas con discapacidades intelectuales y de desarrollo y a sus familias en todo el estado.

<https://arcminnesota.org/>

MN Brain Injury Alliance (*Alianza contra Lesiones Cerebrales de MN*)

Una organización estatal sin fines de lucro dedicada a mejorar la calidad de vida de las personas con lesiones cerebrales.

<http://braininjurymn.org/>

Sociedad de Autismo de Minnesota (*Autism Society of Minnesota - AuSM*)

La Sociedad de Autismo de Minnesota ofrece información y asistencia para apoyar a las personas afectadas por el trastorno del espectro autista y a sus familias.

<https://ausm.org/>

Centros para la Vida Independiente

Los Centros para la Vida Independiente (*Centers for Independent Living - CIL*) proporcionan información y derivación, formación, asesoramiento y servicios de asesoramiento para personas con discapacidad.

- [Access North](#)
1309 East 40th Street
Hibbing, MN 55746
(218) 262-6675
- [SEMCIL \(Southeastern Minnesota Center for Independent Living\)](#)
2200 Second Street SW
Rochester, MN 55902
(507) 285-1815
- [SMILES](#)
709 S. Front Street, Suite 7
Mankato, MN 56001
(507) 345-7139
- [SWCIL \(Southwestern Center for Independent Living\)](#)
109 South Fifth Street, Suite 700
Marshall, MN 56258
(507) 532-2221
- [MCIL \(Metropolitan Center for Independent Living\)](#)
530 Robert Street North
St. Paul, MN 55101
(651) 646-8342
- [Independent Lifestyles](#)
215 North Benton Drive
Sauk Rapids, MN 56379
(320) 529-9000
- [Freedom Resource Center](#)
2701 9th Avenue S., Suite H
Fargo, ND 58103
(800) 450-0459
- [Options](#)
318 Third Street NW
East Grand Forks, MN 56721
(218) 773-6100

Consejos Para Ponerse En Contacto Con Las Organizaciones Para Obtener Ayuda

Llamar por teléfono puede ser estresante. Es especialmente estresante si no estás seguro de con quién tienes que hablar sobre los servicios o prestaciones que necesitas. La mayoría de los organismos a los que se llama empiezan con grabaciones que piden que se presionen diferentes números para diferentes opciones. No siempre está claro qué opción te corresponde a ti. Estas grabaciones se llaman "árboles telefónicos". Aquí hay algunos consejos sobre cómo conseguir que una persona se ponga al teléfono y conseguir un mejor contacto con las agencias.

- 1. Conoce tu número de expediente, si lo tienes.** Si ya recibes un servicio o prestación, ten preparado tu número de caso cuando llames.
- 2. Conoce quién es tu trabajador social.** Tu número suele estar incluido en los avisos que recibes sobre tus servicios o prestaciones.
- 3. Conoce el papel y las responsabilidades de tu trabajador social.** Tu trabajador social es responsable de coordinar las evaluaciones, de ayudarte a crear un plan de atención, de remitirte a otros proveedores, de verificar el funcionamiento de tu plan y de abogar por ti.
- 4. Pregunta sobre las opciones de proveedores para la administración de casos.** Hay una gran variedad de proveedores de administración de casos en todo el estado. Algunos de ellos tienen contratos para prestar servicios a través del condado. Asegúrate de preguntar sobre todas tus opciones y evalúa los pros y los contras de los diferentes proveedores.
- 5. Pregunta por el operador o representante del servicio cuando tengas dudas.** Si ninguna de las opciones tiene sentido cuando llames, espera a que te indiquen que presiones el 0, u otro número que te digan, para hablar con un representante.
- 6. Si consigues una persona en el teléfono, pide su nombre, número directo, y / o correo electrónico.** Conseguir la información de contacto de alguien facilita el seguimiento y evita el proceso del árbol telefónico.
- 7. Si dejas un mensaje de voz, dale seguimiento.** Si esperas a que la agencia o el trabajador social te regrese la llamada, es posible que no obtengas una respuesta rápida. Espera uno o dos días y vuelve a llamar para no acabar esperando una semana o más.
- 8. Guarda copias de tus registros y avisos.** Guarda todos los avisos y registros que te lleguen por correo. Los avisos te ayudan a entender el calendario y cuándo pueden entrar en juego tus derechos si el condado, el estado o el gobierno federal cometen un error. También ayudan a un abogado a averiguar si tus derechos han sido infringidos.