

# People First® (Las Personas Primero) Libro de ejercicios de Inclusión de servicio en la comunidad

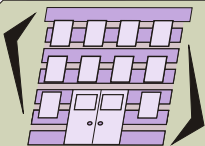
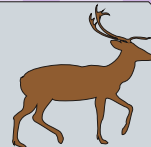
Autodefensores que brindan  
servicio a la comunidad

**PERSONAS**



**MEDIOAMBIENTE**

**VIDA SILVESTRE**



**DESASTRES**



El proyecto de Inclusión de servicio en la comunidad, de People First está financiado a través de un subsidio otorgado por el Consejo para discapacidades del desarrollo, del Estado de California

# People First de California




People First es una organización internacional, nacional y estatal con una rica trayectoria de más de 25 años. Puede encontrar los capítulos de People First en su comunidad. Es un grupo de autodefensa, autoayuda y autodirigido, administrado por y para las personas con discapacidades del desarrollo. Los miembros aumentan sus habilidades de autodefensa aprendiendo cómo hablar por sí mismos, cómo resolver sus propios problemas, cómo defender sus derechos, cómo aprender sobre la responsabilidad y cómo convertirse en ciudadanos activos que contribuyen en sus comunidades. Los capítulos de People First educan a los miembros de la comunidad sobre el hecho de que las personas con discapacidades del desarrollo tienen los mismos derechos y las mismas responsabilidades que cualquier ciudadano y están interesados en convertirse en miembros de sus comunidades, participando y contribuyendo a las mismas plenamente.

## PEOPLE FIRST DE CALIFORNIA

People First® of California, Inc. (PFCA, por sus siglas en inglés) es una organización 501-c (3) sin fines de lucro, administrada por y para las personas con discapacidades del desarrollo, durante más de 15 años. Nuestra misión es “ayudar a iniciar, informar y apoyar los capítulos locales para que nosotros y todas las personas con discapacidades del desarrollo, podamos hablar por nosotros mismos, entender nuestros derechos y nuestras responsabilidades y ser miembros respetados y valorados de nuestras comunidades”. PFCA representa a las personas con discapacidades del desarrollo en California y expresa sus opiniones con una voz unificada. Con aportes de los capítulos locales realizados a través de representantes elegidos, PFCA aconseja al público sobre cómo valorar a las personas con discapacidades del desarrollo. PFCA actúa como la voz de todo el estado para las decisiones que tienen que ver con temas políticos, educativos y legislativos importantes, que también son importantes para las personas con discapacidades del desarrollo.

People First de California incluye seis grupos regionales asociados de People First y casi 100 capítulos locales en todo el estado. Con el objetivo estratégico clave de tener autodefensores para capacitar a otros autodefensores, PFCA co-patrocina la Conferencia estatal anual sobre autodefensa, con una asistencia promedio de 1,300 participantes que aprenden a defenderse por sí mismos, a educar al público y a hacer campaña por sus derechos. En todo el estado, PFCA brinda consultas y una variedad de capacitaciones en autodefensa / autodeterminación.



En PFCA sabemos cómo  
capacitar a los  
autodefensores  
porque nosotros mismos  
somos  
Autodefensores.

# Índice

Página 1	El mensaje del Presidente de PFCA
Página 2	Directorio 2005-06 de PFCA
Página 3	Proyectos de People First de California
Página 4	Introducción
Página 5	Instrucciones
Página 6	¿Qué es la Inclusión de servicio en la comunidad, (CSO, por sus siglas en inglés?)
Página 7	Tipos de organizaciones de servicio comunitario
Página 8	Cómo decidir los intereses del Grupo
Página 9	¿Dónde encontrar una CSO local?
Página 10	Haga un juego de roles: cómo llamar a una CSO
Página 11	Mi guión para la llamada
Página 12	Haga un juego de roles: Reunión con el Representante de CSO
Página 13	Mi guión para la reunión
Página 14	El seguimiento: Cómo escribir una nota de agradecimiento
Página 15	Lista de medidas
Página 16	Recursos en la Internet
Última Página	Agradecimientos



# El mensaje del Presidente



Michael Cooke,  
Presidente de PFCA

Durante los últimos veinticinco años, las personas con discapacidades han trabajado para convertirse en miembros activos de sus comunidades, asistiendo a escuelas no segregadas, empleándose en empresas locales, formando parte de los capítulos locales de People First y viviendo como ciudadanos de sus comunidades. Cada uno de esos pasos ha sido un paso para despegar la etiqueta de “discapacitado” que generalmente se le pone a las personas con discapacidades y que desean ser vistas como dignas de lograr mucho más que sentarse en un taller protegido a contar tuercas y tornillos por 10 centavos la hora.

Tengo la esperanza de que el Proyecto de inclusión de servicio en la comunidad, de People First, que reunirá a los autodefensores y a las organizaciones de servicio comunitario, será una experiencia de aprendizaje que crecerá para formar una asociación sólida entre los capítulos de People First y las organizaciones de servicio comunitario. Todos, incluyendo a las personas con discapacidades, tienen la responsabilidad fundamental de responder a las necesidades de la comunidad. Es de esperar que, a través de este proyecto, People First llegue a ser aún más respetado en las comunidades locales, como una organización confiable, dispuesta a y capaz de prestar servicios para cada una de las necesidades de la comunidad. Todos nosotros, trabajando como una sola voz, construiremos esas comunidades sólidas. Para nosotros todas las personas están primero y nuestras discapacidades después.

Michael Cooke, Presidente de PFCA





# People First de California Directorio 2005-06

## Mapa de California con los representantes de su región

**Michael Cooke**  
Presidente  
*Miembro en general*

**Benaye Cooke**  
Secretaria  
*Región 2*

**Karen Miller**  
*Región 3*

**Krisi Franzone**  
*Región 6*

**Roy Rocha**  
Funcionario del orden  
*Región 8*

**Ralph Skoner**  
Vicepresidente  
*Región 12*

**Heidi Root**  
*Región 1*

**Sherry McCollough**  
*Región 4*

**Tom McCaugherty**  
*Región 5*

**Barbara Altmann**  
*Región 7*

**Steve Matschke**  
*Región 9*

**Deanna Constant**  
Tesorera  
*Miembro en general*

**Colette Madore**  
*Región 10*

**Denise Lala**  
*Región 13*

Suplentes: Nicky Fabyunkey (1), Steve Sharpe (2), Cary Sofey (5), Ryan Duncanwood (10)

# Proyectos de People First de California



**Proyecto de alcance comunitario 2001:** Conectó los capítulos de People First, desarrolló el liderazgo de People First y produjo el Manual inicial de People First, que es una guía gratuita para iniciar un capítulo nuevo.



**Proyecto Sistema de amigos del IPP (Programa de prevención de accidentes) 2004:** Capacita a los autodefensores para apoyar y alentar a otros autodefensores para que éstos se conviertan en líderes de sus reuniones de IPP y para que aprendan a autodirigir sus metas y sueños.



**Proyecto Memorial CA 2005:** Ayuda a restablecer la dignidad de aquéllos que vivieron y murieron en los Centros de desarrollo de California.



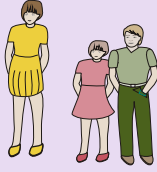
**Servicio de información STAR de People First:** Es una revista escrita por personas con discapacidades del desarrollo. Gratis para los miembros de PF. Imprima un formulario en nuestro sitio Web.



**Capacitación gratuita y Recursos informativos:** Los materiales sobre capacitación y recursos, actuales o previos, pueden conseguirse comunicándose con People First de California, en:

[www.peoplefirstca.org](http://www.peoplefirstca.org)  
(916) 552-6625.

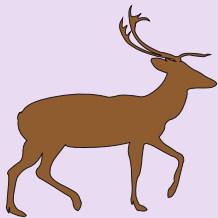
# Presentación



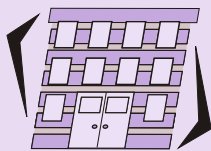
**PERSONAS**



**MEDIOAMBIENTE**



**VIDA SILVESTRE**



**DESASTRES**

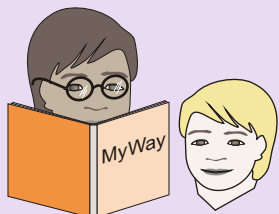
Después del desastre del 11 de septiembre, los autodefensores deseaban saber cómo podían ayudar a sus comunidades a recuperarse.

A través de muchos servicios especiales brindados por la comunidad, las personas con discapacidades han luchado para ser incluidos en las escuelas y en el trabajo. Con la ayuda que hemos recibido, hemos tenido éxito para vivir, aprender y trabajar en comunidades no segregadas.

Ahora estamos buscando oportunidades para trabajar con otros y apoyar así las necesidades de la comunidad. Es nuestro turno de “devolver” y ser reconocidos como miembros valiosos de la comunidad.



# Instrucciones



## **Para el (los) autodefensor(es):**

Si usted está interesado en trabajar con otras personas en un proyecto comunitario o desea realizar trabajo voluntario, este libro puede ayudarle a encontrar el lugar al que debe ir o a la persona a la que debe llamar. A medida que lea el libro, escriba sus pensamientos, intereses e información sobre las líneas. Escriba sus propios guiones completando los espacios en blanco.

## **Para los facilitadores / Consejeros:**

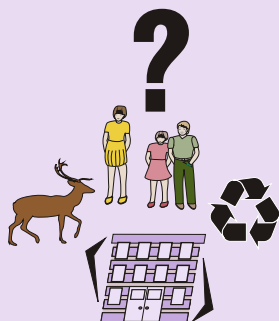
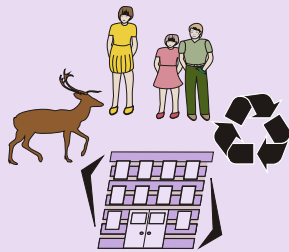
Por favor, ayuden al (a los) autodefensor(es) según sea necesario:

- Lea y discuta cada página con un autodefensor.
- Escriba los pensamientos y las ideas del autodefensor en las propias palabras de dicho autodefensor.
- Ayúdelo con la búsqueda en Internet.
- Haga un juego de roles con las llamadas telefónicas y las reuniones, utilizando el guión del autodefensor.
- Discuta y organice qué materiales va a darle al representante de CSO y ayúdelo a realizar el paquete.
- Brinde apoyo para organizar el transporte.
- Discuta qué tipo de arreglo, ropa, apariencia, etc, se debe utilizar cuando se asiste a una reunión con la CSO.
- Discuta cómo reunir información, como por ejemplo tomar notas o pedir a la CSO materiales impresos para compartir con el grupo.





# ¿Qué es la Inclusión de servicio en la comunidad?



## **Servicio Comunitario:**

es cuando una persona o un grupo de personas se ofrece como voluntario para prestar servicio a una necesidad de la comunidad, como por ejemplo alimentar y dar alojamiento a personas sin hogar.

## **Organización de servicio comunitario (CSO, por sus siglas en inglés):**

es un grupo de personas que trabajan juntas en un proyecto para ayudar a otras personas en la comunidad.

## **Inserción en la comunidad:**

es cuando las personas con discapacidades son aceptadas y alentadas a unirse en actividades comunitarias.

La inclusión faculta a una persona con una discapacidad para que viva y trabaje en la comunidad, como cualquier otra persona.

## **Brindar servicios comunitarios es importante porque:**

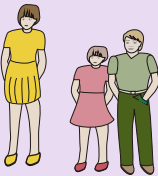
- Faculta a las personas para lograr un objetivo común.
- Devuelve a la comunidad.
- Reúne a las personas.

# Tipos de organizaciones de servicio comunitario (CSO, por sus siglas en inglés)



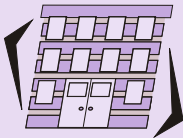
## Ambientales

Existen grupos, como por ejemplo Green Peace, que trabajan para proteger el agua, el aire y la tierra y evitar que sean destruidos.



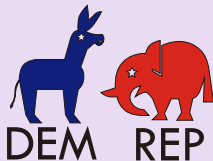
## Personas

Los refugios, como por ejemplo, el Ejército de salvación, ayudan a las personas que han sido abusadas o que no tienen hogar.



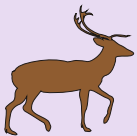
## Desastres

Las organizaciones, tales como la Cruz Roja, ofrecen ayuda después de un desastre, como el 11 de septiembre, huracanes e incendios.



## Política

Las organizaciones, como por ejemplo, la League of Women Voters (Liga de mujeres votantes) alientan a los ciudadanos a votar, enseñándoles sobre los temas relacionados con las votaciones.



## Animales

Refugios, como por ejemplo la SPCA (Sociedad de prevención de la crueldad contra los animales), ayuda a las mascotas sin hogar y organizaciones tales como National Wildlife Foundation (Fundación nacional para la vida silvestre) protegen la vida silvestre para evitar que se extinga.

Realice una lista con cualquier otro tipo de organización que ayude a la comunidad.

---

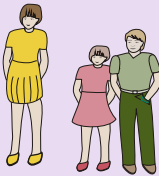
---

# Cómo decidir los intereses de servicio del Grupost



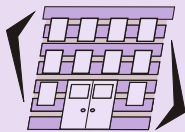
## Ambientales

- \_\_\_ Limpiar una playa, un parque o el vecindario.
- \_\_\_ Ayudar a proteger el agua limpia, el aire y la tierra.



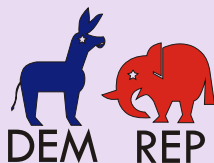
## Personas

- \_\_\_ Recolectar alimento, ropa o juguetes.
- \_\_\_ Crear y proporcionar canastas de regalo.
- \_\_\_ Enseñar sobre la conciencia con las discapacidades.



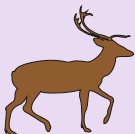
## Desastres

- \_\_\_ Recolectar alimentos, agua y suministros para el hogar.
- \_\_\_ Recolectar dinero para ayudar a las víctimas de desastres.



## Política

- \_\_\_ Juntar firmas para llevar un problema a votación.
- \_\_\_ Registrar personas para votar.
- \_\_\_ Educar a las personas sobre temas relacionados con las votaciones.

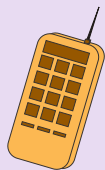


## Animales

- \_\_\_ Ofrecerse como voluntario en refugios de animales.
- \_\_\_ Caminar / correr en un evento para recaudar fondos.
- \_\_\_ Proteger la vida silvestre.

Otros \_\_\_\_\_

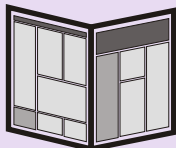
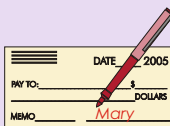
# ¿Dónde encontrar una Organización de servicio comunitario local?



800.555.1212



90210



## **Páginas blancas / Listado comercial**

Si conoce el nombre de una CSO, llame a información (411) o busque el número en el directorio telefónico. Busque en títulos tales como Servicio social y humano, Asistencia para la vivienda y refugios o Sociedades humanitarias.

Otros \_\_\_\_\_

## **Sitios Web**

Realice una búsqueda en Google o Yahoo: utilice las palabras clave “organizaciones de servicio comunitario” o “voluntarios”.

## **Organizaciones de servicios comunitarios organizadas por código postal**

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

[www.networkforgood.org/volunteer](http://www.networkforgood.org/volunteer)

**Eventos comunitarios / para recaudar fondos:** las estaciones de radio pueden apoyar los eventos de caridad locales e invitar a los oyentes a involucrarse en los mismos,

**Periódicos:** busque en la sección Local o Comunidad.

**Estación de televisión de servicios comunitarios:** es una estación de televisión por cable que brinda un listado de lugares que buscan voluntarios.

## Haga un juego de roles: Cómo llamar a una Organización de servicio comunitario (CSO, por sus siglas en inglés)



**Miembro de PF:** Hola, mi nombre es Susan Rogers. ¿Puedo hablar con alguien sobre ofrecerse como voluntaria?



**Representante de CSO:** Habla el Sr. Smith. Soy el Presidente de la Cruz Roja de Santa Bárbara. ¿Cómo puedo ayudarle?



**Miembro de PF:** Mi nombre es Susan Rogers. Soy miembro del capítulo de People First en Santa Bárbara y llamo porque nuestro grupo desea ofrecerse como voluntario en su organización. ¿Sería posible que nos reuniéramos con usted para discutir cómo podríamos trabajar junto con su organización?



**Representante de CSO:** ¿Qué es People First?



**Miembro de PF:** People First es un grupo de defensa a nivel internacional que está dirigido por y a las personas con discapacidades del desarrollo. Aprendemos a defender nuestros derechos y a vivir y trabajar en nuestra comunidad. Si lo desea puedo llevarle más información.

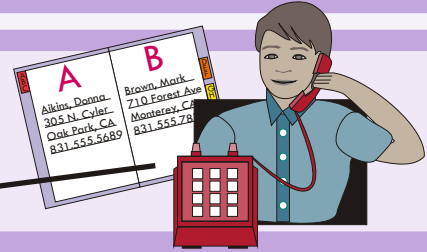


**Representante de CSO:** Sí, lo deseo. ¿Podemos reunirnos el lunes a las dos en punto?



**Miembro de PF:** El lunes a las dos en punto estaría bien. Muchas gracias Hasta luego.

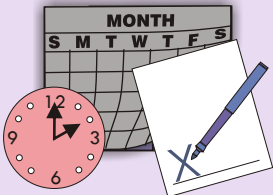
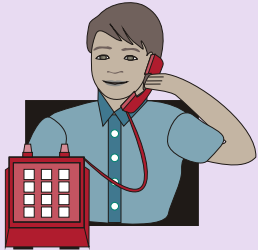
# Mi guión para la llamada:



*La recepcionista puede comunicarle directamente o darle información sobre la persona con quien debe comunicarse.*

HELLO  
MY NAME IS  
JOHN

*Cuando se haya comunicado:*



*Asegúrese de obtener el nombre de la persona y su puesto.*

Nombre de CSO \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

Hola, mi nombre es \_\_\_\_\_

¿Puedo hablar con la persona a cargo de los voluntarios?

Nombre \_\_\_\_\_ Puesto \_\_\_\_\_

Hola, habla \_\_\_\_\_

de \_\_\_\_\_ (nombre del grupo)  
Nuestro grupo de People First está interesado en trabajar como voluntario en su organización. Me gustaría programar una reunión para visitar su organización y hablar sobre el trabajo de voluntario.

\_\_\_\_\_  
Escriba el día / la fecha y la hora:

Muchas gracias Espero reunirme con usted pronto.

# Haga un juego de roles: Reunión con el Representante de CSO



**Representante de CSO:** Por favor, cuénteme sobre People First.



**Miembro de PF:** People First es un grupo de defensa dirigido por y a las personas con discapacidades del desarrollo. Tenemos el objetivo de encontrar una CSO con la que podemos trabajar y realizar un proyecto o una actividad que nos permitirá devolver algo a nuestra comunidad. Entendemos que tienen una colecta anual de alimentos y queríamos saber cómo podemos ayudarles con eso.



**Representante de CSO:** Eso sería estupendo. Hay un comité de planificación que se reúne el primer lunes de cada mes a las 7 p.m. ¿Podrían venir?



**Miembro de PF:** Sí. ¿Hay alguna persona en el comité con quien debo comunicarme?



**Representante de CSO:** Sí. Su nombre es Marcy Dowers. Puede comunicarse con ella llamando al número de la compañía.



**Miembro de PF:** Muchas gracias Aquí tiene un par de tarjetas con mi información de contacto. ¿Puede darle una a Marcy?

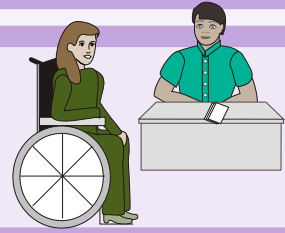


**Representante de CSO:** Sí, por supuesto.

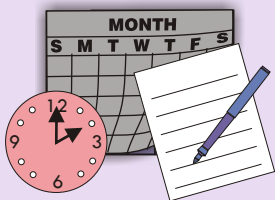


**Miembro de PF:** Gracias por reunirse conmigo.

# Mi guión para la reunión:



## Mission

Hola, mi nombre es \_\_\_\_\_  
y soy miembro de \_\_\_\_\_.

People First es una organización dirigida por y a las personas con discapacidades.

Nuestro objetivo es realizar proyectos comunitarios, planificar eventos sociales y aprender a defendernos. Nuestro capítulo también

---

---

---

Le traje (trajimos) información sobre nuestro capítulo (entregue la información impresa).

Entiendo (entendemos) que su grupo (diga qué proyecto desean realizar)

---

¿Cómo podemos ayudar? \_\_\_\_\_

¿Quién es la persona con la que debemos contactarnos para ese proyecto?

Contacto \_\_\_\_\_

número telefónico \_\_\_\_\_

¿Cuándo son las reuniones de planificación?

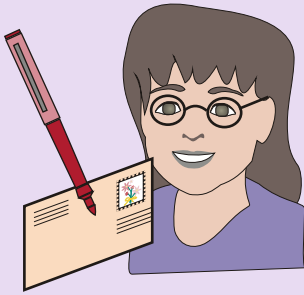
---

Muchas gracias por su tiempo. Estaremos en contacto.



# Seguimiento: Cómo escribir una nota de agradecimiento

## EJEMPLO



Estimado Sr. Sharp:

Gracias por reunirse y hablar conmigo sobre nuestro capítulo de People First que está trabajando junto con su grupo en un proyecto comunitario. Nuestro capítulo desea desarrollar una asociación que fortalecerá a la comunidad.

Atentamente,  
Andre Perl  
Vista People First

## LA NOTA DE AGRADECIMIENTO:



Estimado/a \_\_\_\_\_:

Gracias por \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Espero (esperamos) \_\_\_\_\_

Nuestro capítulo desea

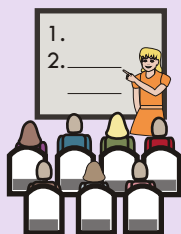
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Atentamente,

Nombre o Grupo \_\_\_\_\_

# Lista de medidas

## Grupo Preparaciones



1. Infórmese sobre las organizaciones de servicio comunitario.
2. Decida los intereses del Grupo
3. Encuentre una CSO que coincida con dichos intereses.
4. Elija un vocero o voceros.

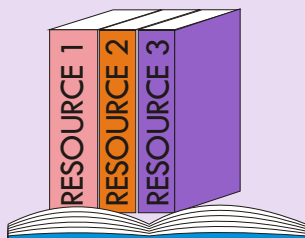
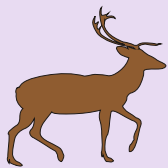
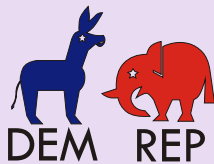
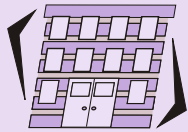
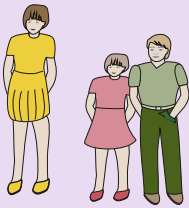
## Vocero(s) Preparaciones



1. Llame a la CSO.
2. Pida hablar con la persona a cargo de los voluntarios.
3. Obtenga el nombre y el puesto de esa persona.
4. Arregle la hora y la fecha para reunirse.
5. Escriba y practique lo que va a decir.
6. Obtenga instrucciones para llegar a la CSO.
7. Obtenga el nombre y el número telefónico del coordinador.
8. Obtenga las fechas y el horario de la reunión de planificación.
9. Arregle el transporte.
10. Decida qué ropa va a usar.
11. Llegue temprano (o a tiempo) a la reunión.
12. Solicite información impresa sobre la CSO.
13. Escriba una nota de agradecimiento.
14. Brinde a su grupo la información obtenida.
15. Pida ayuda (si fuera necesario).

# Recursos en la Internet

PFCA no necesariamente promueve o apoya a las siguientes organizaciones. Dichas organizaciones sólo se utilizan como ejemplo para ayudarle a comenzar a conectarse con las CSO que se encuentran en su área.



## **Medioambiente (palabra clave: medioambiente)**

[www.nature.org/volunteer/](http://www.nature.org/volunteer/)  
(Seleccione el estado en la parte inferior de la página)  
[www.sierraclub.org/ca/](http://www.sierraclub.org/ca/)  
[www.greenpeace.org/usa/](http://www.greenpeace.org/usa/)



## **Personas (palabra clave: voluntario)**

[dwp.bigplanet.com](http://dwp.bigplanet.com)  
(Busque en United States (Estados Unidos) / Nourish the Children (Alimente a los niños))  
[www.networkforgood.org](http://www.networkforgood.org)  
(Haga clic en Volunteer (Voluntario), luego ingrese el código postal)  
[www.charitablechoices.org](http://www.charitablechoices.org)  
(Haga clic en "Charities Serving California" ["Organizaciones de caridad que prestan servicio en California"])

## **Desastres (palabras clave: ayuda en desastres)**

[www.redcross.org](http://www.redcross.org)  
(Ingrese el código postal)

## **Política (palabras clave: temas políticos)**

[www.lwv.org](http://www.lwv.org)  
(Haga clic en "Find a Local League" ["Encuentre una liga local"])

## **Animales (palabras clave: refugios para animales, vida silvestre)**

[www.aspca.org](http://www.aspca.org)  
(Haga clic en "Lobby" ["Grupo de presión"])  
[www.nwf.org](http://www.nwf.org)  
(Haga clic en "Take Action" ["Participe"] y luego en "Volunteer with National Wildlife Foundation" ["Ofrézcase como voluntario en la Fundación nacional para la vida silvestre"])

## **Información general y recursos locales**

[www.networkforgood.org/volunteer](http://www.networkforgood.org/volunteer)  
(Ingrese el código postal)  
[www.servenet.org](http://www.servenet.org)  
(Ingrese el código postal)  
[www.csc.ca.gov](http://www.csc.ca.gov)  
(Haga clic en un tema de interés)  
[www.volunteercentersca.org](http://www.volunteercentersca.org)  
(Haga clic en "Volunteer Ops" ["Oportunidades para voluntarios"])  
[www.handsonnetwork.org](http://www.handsonnetwork.org)  
(Haga clic en "Get Involved" ["Involúcrese"] en la parte inferior, luego haga clic en el capítulo del área y finalmente, en "Volunteer" ["Voluntario"] en la parte inferior)

# RECONOCIMIENTOS

Ha sido posible hacer este manual gracias a la generosa subvención del Ayuntamiento de las Discapacidades del Desarrollo del Estado de California.

**People First de California: Directorio**

**Equipo del Proyecto de inclusión de servicio en la comunidad**

Linda Thompson, MSRC

Coordinador

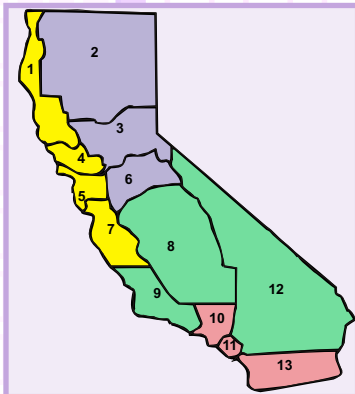
Mike Everson

Administrador de subvenciones

Mary Ann Weston

Asistente de arte gráfico

**Líderes / ayudantes de autodefensa**



**Equipo A: Regiones 1, 4, 5, 7**

Pattie Simpkins y David Allen Simerley

**Equipo B: Regiones 2, 3, 6**

Beth Carlyon, Damon Mulford y Cindy Douwsma

**Equipo C: Regiones 8, 9, 12**

Margaret (Missy) Runnels y Tina Banaszekwica

**Equipo D: Regiones 10, 11, 13**

David Oster y Patricia Blackmon



**Centro de Recursos del Directorio** Mark Starford

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

**Información de contacto**

**People First de California, Inc.**

1225 8th Street, Suite 210

Sacramento, CA 95814

916-552-6625

Fax 916-387-2379

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

