

## Empuñando el Volante de su Tratamiento: Preparación para su Plan

Janis Tondora

Rebecca Miller

Kimberly Guy

Stephanie Lanteri

Yale Program for Recovery and Community Health

© 2009

Supported by generous funding from CT's Transformation Grant



*Para mí, rehabilitación significa que trato de empuñar el volante de mi vida. No dejo que mi enfermedad me maneje. Año tras año he trabajado duramente para convertirme en experto de mis propios cuidados. Estar en rehabilitación significa que no estoy simplemente tomando medicamentos... más bien uso los medicamentos como parte de mi proceso de rehabilitación. A través de los años he aprendido diferentes maneras de ayudarme a mí mismo. A veces uso medicamentos, terapia, grupos de apoyo de autoayuda y de apoyo mutuo, amigos, mi relación con Dios, trabajo, ejercicio, pasar tiempo en la naturaleza – todas estas medidas me ayudan a permanecer entero y saludable, aun cuando tengo una discapacidad. (p. 10)*

Pat Deegan, 1993

**Rehabilitación** es una palabra que se usa para describir la jornada de su vida con una enfermedad mental y/o una adicción. Puede escoger otra palabra para su propio uso, pero la idea central es encontrar lo que es mejor para usted a fin de obtener lo que usted desea lograr en la vida.

Para muchos de los que hemos vivido con una enfermedad mental y/o una adicción, ha sido una jornada muy larga y quizás no nos hemos sentido “al volante” la mayor parte del tiempo. Las herramientas que mostramos aquí están destinadas a ayudarle a sentirse con mayor control y a descubrir qué es lo que usted quiere esforzarse por lograr (o recuperar) en su vida. Esto puede incluir cosas tales como **obtener un trabajo, mudarse a su propio apartamento, hacer nuevos amigos, volver a la iglesia / mezquita / sinagoga**, o cualquier otra cosa que le gustaría hacer.

Para algunos de nosotros esto puede parecer muy diferente a la forma en que siempre nos han pedido hacer las cosas – nuestros proveedores de servicios nunca nos han preguntado “¿En qué le gustaría trabajar?” o “¿Qué es realmente importante para usted?”. Esto puede resultar abrumador al principio, y quizás usted pueda tener muchos sentimientos diferentes aflorando en su mente.

*Un viaje de mil millas comienza con un solo paso.*

Lao-Tzu,  
Filósofo Chino

**Haga las cosas a su propio ritmo** – siempre puede guardar su trabajo y volver a ocuparse de él en otro momento. O pedir a alguien que le ayude en la tarea: un amigo o amiga, un miembro de la familia, su proveedor de servicios, quienquiera que sea con quien usted se siente realmente a gusto.

**Estas herramientas pueden resultar útiles para todos** – ya sea que tenga una discapacidad psiquiátrica o una adicción. Todos necesitan a veces ayuda para fijarse metas y descubrir qué es lo que desean lograr. Este juego de herramientas tiene algunas partes específicas que son de gran ayuda para gente que sufre una enfermedad mental o una adicción, pero en realidad cualquiera puede usarlo.

Esperamos que esto pueda ayudarle – recuerde, **¡es el viaje, y no el destino!**

Muchas personas con las que hemos hablado para diseñar este folleto mencionaron que el aliento y el apoyo de otros fueron realmente importantes en su rehabilitación y para seguir adelante en la vida. ¿Hay alguna persona que usted recuerde ahora con la que le gustaría contar mientras completa esta hoja de trabajo?

Nombre \_\_\_\_\_ Información de Contacto: \_\_\_\_\_

## Empuñando el volante de su tratamiento y rehabilitación

Dentro del tratamiento para su salud mental y/o sus adicciones, un “**plan de rehabilitación**”, llamado a veces **plan de tratamiento o plan de servicios**, es el **documento que usted crea junto con su equipo** para ayudarle a planificar la forma en que quiere avanzar hacia el logro de sus metas. Se utiliza:

- Para ayudarle a decidir cuáles son las metas importantes para usted en cuanto a su rehabilitación y su bienestar.
- Para ayudarle a decidir qué es lo que necesita en forma personal a fin de progresar hacia el logro de esas metas.
- Para ayudarle a decidir qué tipos de servicios y de apoyo puede darle su equipo para ayudarle a lograr sus metas.
- Para que su equipo de salud mental pueda documentar los servicios de apoyo que le provee y recibir el pago de los mismos.



El folleto siguiente trata acerca de sus derechos y le ayuda a prepararse para su reunión de planeamiento de rehabilitación, de modo que pueda obtener de ella el máximo beneficio posible. Le ayudará para comenzar a identificar algunas de las áreas de su vida en las que usted desea trabajar, y para saber cómo hablar con su equipo acerca de la planificación de los pasos siguientes.

Pero primero, expliquemos un poco más acerca de la reunión de planeamiento de rehabilitación.

### ¿Qué es una reunión de “planeamiento de rehabilitación”?

Es una reunión:

- donde usted trabaja juntamente con otros para crear su plan de tratamiento.
- que se realiza en forma regular – usualmente cada 6 meses (aunque el plan puede actualizarse de acuerdo a las necesidades).
- a la que tiene derecho a invitar a cualquier persona que usted desee que esté involucrada. Esto puede incluir a profesionales (como por ejemplo médicos o terapeutas) como así también amigos, amigas o miembros de su familia.

### ¿Qué papel juega USTED en esta reunión?:

Para esta reunión, es muy conveniente:

- pensar con anticipación acerca de sus prioridades y sus metas.
- solicitar los tipos de apoyo que resultarán de mayor ayuda para usted.
- ¡HABLAR CLARO y compartir sus ideas y necesidades con su equipo!
- Pensar en sus propias responsabilidades al trabajar para el logro de sus metas.

## ¿Qué tipo de cosas puedo presentar en esta reunión?

Ésta es SU reunión. Usted puede:

- Mencionar cualquier cosa que considere importante, y decir qué es lo que espera lograr en su vida.
- Hablar sobre las formas de alcanzar sus metas, tanto las de su tratamiento clínico como sus metas y sueños acerca de empleo, educación, actividades sociales y su ámbito de vida.

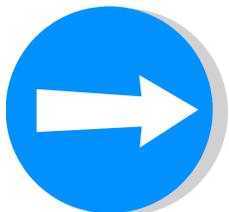
## ¿Qué sucede después de esta reunión?

Después de esta reunión:

- Su médico clínico se ocupará de incluir las cosas que usted ha mencionado en un documento escrito.
- Este documento es una reseña de la reunión y también un bosquejo de los próximos pasos de acción para usted y los miembros de su equipo (tanto los profesionales de apoyo como los amigos/familiares que estén involucrados).
- Deberá revisar el plan escrito junto con su médico clínico y asegurarse de que lo entiende bien. Haga preguntas si hay algo que no entiende.
- Deberá firmar el plan y pedir una copia del mismo para sus registros. Manténgala en un lugar seguro para proteger su confidencialidad.
- ¡TRABAJE EN SU PLAN! ¡Cumpla cada uno de sus pasos de acción personales y hágase cargo de su vida!

*Nada se moverá, a menos que usted lo haga*

*Maya Angelou  
Poetisa Afro-Americana*



En la próxima página:  
Sus derechos en el sistema de salud mental



## Sus Derechos

Uno de los aspectos importantes para empuñar el volante de su tratamiento y su rehabilitación consiste en **conocer sus derechos**. Se trata en cierta forma de conocer las 'reglas del camino' y puede hacerle sentir mayor confianza al expresar sus ideas, defender su posición y solicitar lo que usted necesita.

Sería una buena idea ponerse al tanto de la información provista por el Estado de Connecticut, titulada ***Sus Derechos Como Cliente o Paciente*** (que encontrará al final de este folleto).

Como participante del sistema de salud mental usted sigue teniendo todos los derechos de los que disfruta cualquier otra persona que viva en los Estados Unidos.

Algunos derechos que probablemente le convenga conocer e interesarse en ellos en cuanto a sus cuidados de salud mental podrían ser:

- El derecho a que se le trate con dignidad y respeto.
- El derecho a tener privacidad y confidencialidad.
- El derecho a tener acceso a sus registros médicos.
- El derecho a tener un plan de tratamiento por escrito desarrollado **junto con** usted, con su participación y adecuado a sus necesidades.
- El derecho a tener plan información acerca de medicamentos, tratamientos y procedimientos médicos.
- El derecho a rehusarse a aceptar medicamentos o tratamientos que usted no desea.
- El derecho a presentar un reclamo si usted considera que sus derechos han sido violados por un proveedor de servicios de su institución de tratamiento.

Por favor, recuerde que esto es sólo un breve vistazo a la información que usted debe conocer en lo referente a sus derechos. **Esta información no debe sustituir en manera alguna al asesoramiento legal de un abogado o un intercesor.** Hay ciertas situaciones en las que estas reglas pueden no tener aplicación, o pueden aplicarse en forma diferente.

Por ejemplo, las reglas en hospitales de internación pueden diferir de las reglas en un centro de salud mental con pacientes externos. Las reglas cambian asimismo dependiendo de que usted se halle en tratamiento voluntariamente o lo haya iniciado "por mandato" a causa de preocupaciones de que pueda auto-infligirse un daño o causarlo a otras personas.

***Si usted considera que ha sufrido una violación de sus derechos, o desea tener un mejor conocimiento de los mismos, se le anima a ponerse en contacto con las siguientes oficinas de derechos legales:***

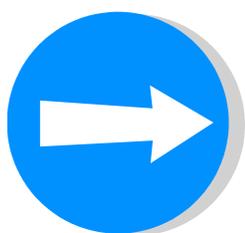
### **Connecticut Legal Rights Project, Inc**

(860) 262-5030 o la línea de llamadas sin cargo (877) 402-2299,  
En línea visite [www.mindlink.org/clrp.html](http://www.mindlink.org/clrp.html)

### **The Office of Protection and Advocacy**

En Connecticut (860) 297-4300  
Línea de llamadas sin cargo (800) 842-7303 (voz o TTY)  
En línea visite [www.ct.gov/opapd/site/](http://www.ct.gov/opapd/site/)

*Para mayor información acerca de planificación anticipada para ocasiones en las que sufra una crisis o no pueda tomar decisiones por su propia cuenta, consulte la página 27 al final de este documento.*



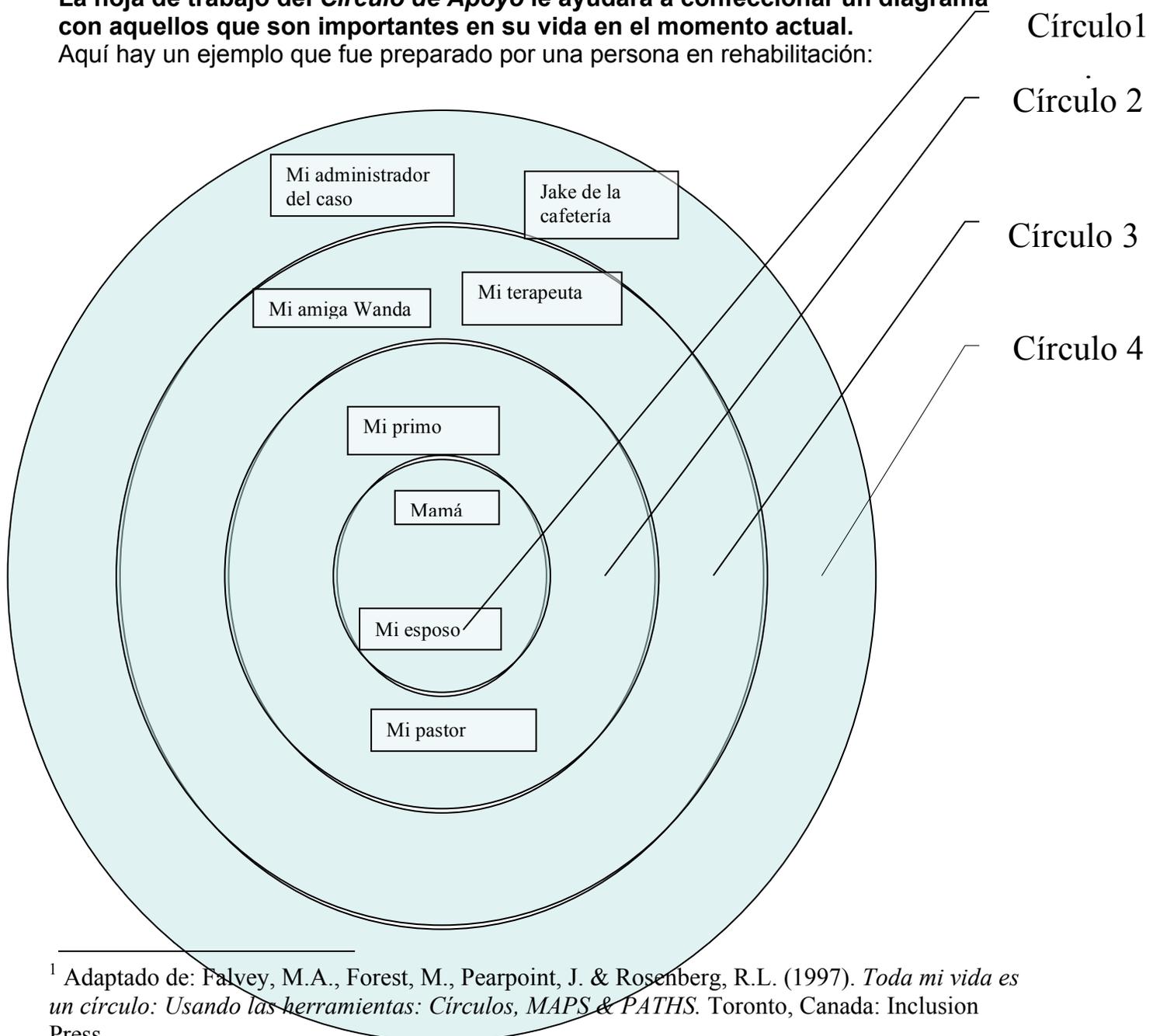
En la próxima página:  
Formación de su equipo de apoyo

## Formación de su equipo de apoyo

A algunas personas les resulta fácil identificar todas las personas importantes y las fuentes de apoyo en su vida. Para otras personas puede ser difícil ubicar en su mente estos tipos de ayuda. Algunos han encontrado muy útil la herramienta del *Círculo de Apoyo*<sup>1</sup> para poder dar una mirada a quienes son importantes en sus vidas, y en especial para poder pensar en aquellos a quienes usted puede invitar para ayudarle en su plan de tratamiento – recuerde, ¡usted puede invitar a otros que quieren apoyarle!

**La hoja de trabajo del *Círculo de Apoyo* le ayudará a confeccionar un diagrama con aquellos que son importantes en su vida en el momento actual.**

Aquí hay un ejemplo que fue preparado por una persona en rehabilitación:



<sup>1</sup> Adaptado de: Falvey, M.A., Forest, M., Pearpoint, J. & Rosenberg, R.L. (1997). *Toda mi vida es un círculo: Usando las herramientas: Círculos, MAPS & PATHS*. Toronto, Canada: Inclusion Press.

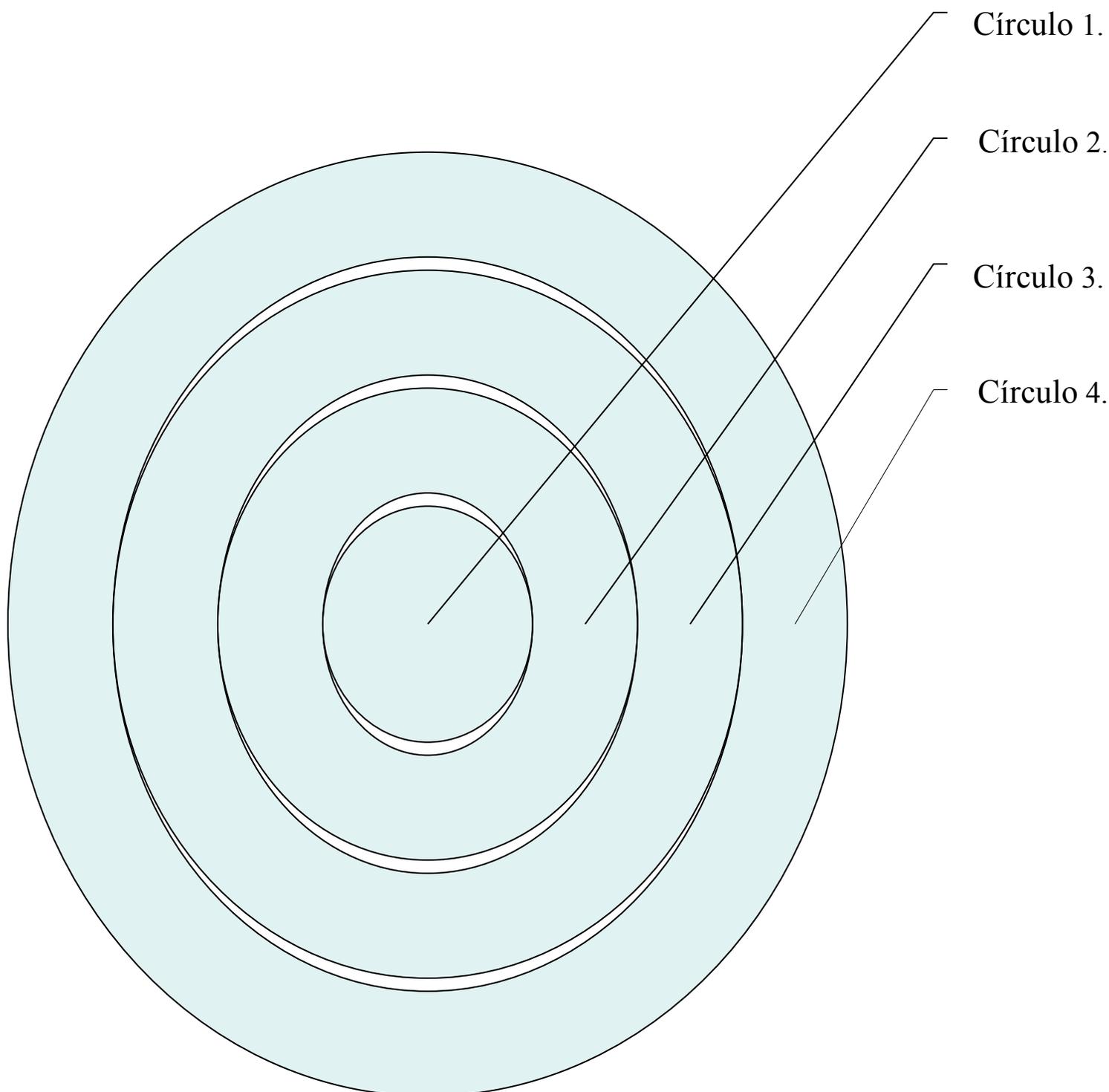
Aquí tiene ahora uno que usted puede llenar. Algunas pautas que pueden ayudarle:

Círculo 1: Personas a las que usted ama, personas que le aman, personas sin las cuales usted no quisiera tener que vivir

Círculo 2. Amigos o parientes cercanos, personas con las que usted puede contar, personas a las que les tiene más confianza

Círculo 3. Personas que conoce a través de clubes, pasatiempos, su trabajo, etc.

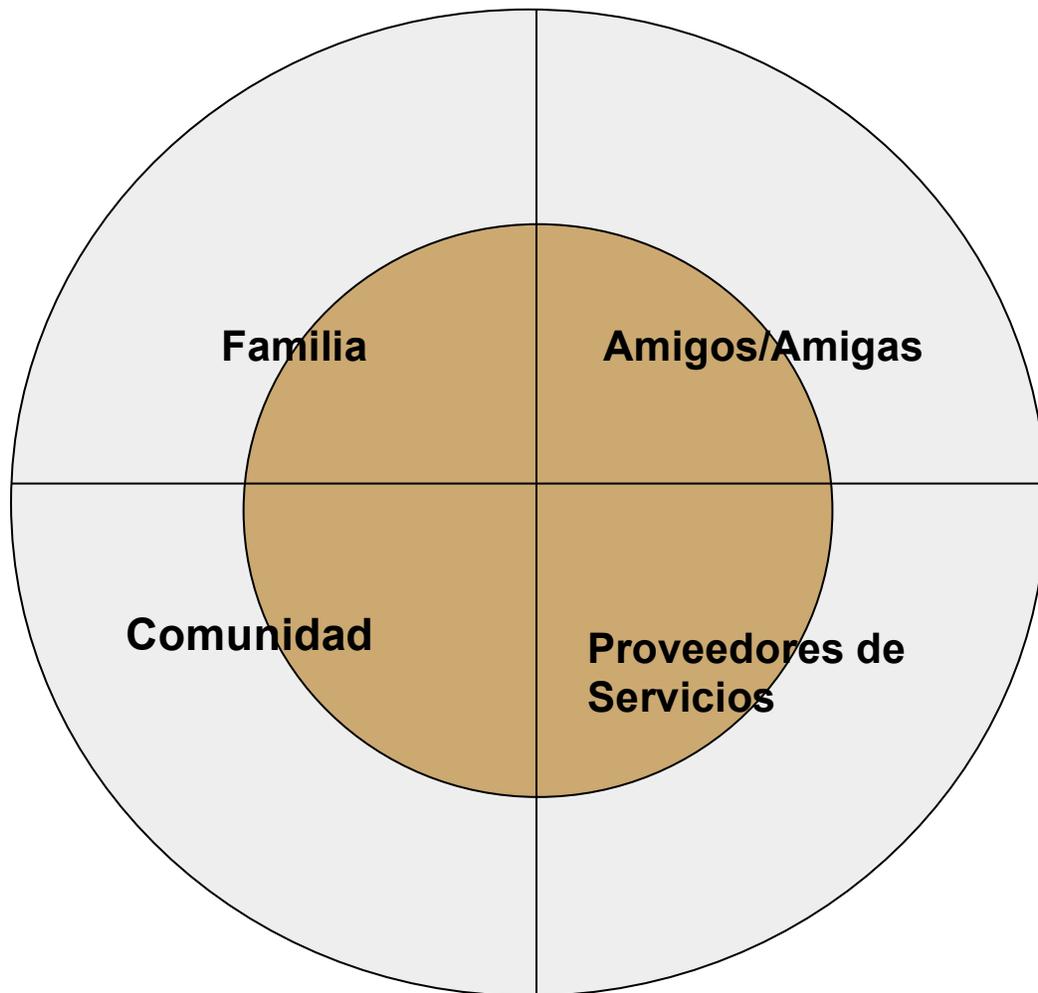
Círculo 4. Personas que son significativas para usted, pero su relación no es tan cercana con ellas



Aquí tiene otro ejemplo de la manera en que puede pensar acerca de las personas en su vida.

**El círculo interior** lo forman las personas con las que tiene una relación más estrecha.

**El círculo exterior** lo forman aquellas personas a las que ve con menor frecuencia, pero son importantes para usted.



De [www.mindtools.com](http://www.mindtools.com)



En la próxima página:  
Establecimiento de metas



## Establecimiento de metas

Llegar a definir sus metas puede ser un desafío. Algunas veces es fácil saber exactamente lo que usted quiere y dónde comenzar a trabajar, pero otras veces puede resultar más difícil. Si ya ha decidido las cosas en las que quiere trabajar, pase directamente a la sección siguiente. Si no, las preguntas que hallará a continuación pueden ayudarle a decidir cuáles son las cosas de su vida sobre las que quiere empezar a

trabajar ya mismo.

### Intereses y actividades

Esto puede incluir sus pasatiempos, como pueden ser escuchar música, escribir, coleccionar cosas, o lo que sea que a usted le guste hacer. ¿Cuáles son algunos de sus intereses o pasatiempos? ¿Qué es lo que más le gusta hacer? ¿Hay cosas a las que le gustaría dedicar más tiempo?

---



---



---

¿Esto es algo en lo que quiere empezar a trabajar ya mismo?  Sí  No/Quizás más adelante

### Ambiente de su vivienda

¿Le satisface su situación de vivienda actual? ¿Le gusta su vecindario? ¿Desearía quizás tener su propio lugar, o mejorar sus relaciones con un/a compañero/a de cuarto? En caso de que desee cambiar su situación de vivienda ¿en qué forma le gustaría hacerlo?

---



---



---

¿Esto es algo en lo que quiere empezar a trabajar ya mismo?  Sí  No/Quizás más adelante

**Empleo**

¿Le gustaría trabajar? ¿Qué es lo que le gustaría hacer? Si está trabajando, ¿disfruta de su trabajo? ¿Qué es lo que le gustaría mejorar acerca de su situación de trabajo?

---

---

---

¿Esto es algo en lo que quiere empezar a trabajar ya mismo?  Sí  No/Quizás más adelante

**Aprendizaje**

¿Tiene interés en volver a la escuela? ¿Le gustaría obtener su GED o ir a la universidad? ¿Qué tipo de carrera le interesaría poder estudiar?

---

---

---

¿Esto es algo en lo que quiere empezar a trabajar ya mismo?  Sí  No/Quizás más adelante

**Finanzas**

¿Cómo está su situación financiera? ¿Es el dinero una cosa que le causa preocupación? ¿Le gustaría obtener ayuda para administrar su dinero o preparar su presupuesto?

---

---

---

¿Esto es algo en lo que quiere empezar a trabajar ya mismo?  Sí  No/Quizás más adelante

**Estilo de Vida y Salud**

¿Tiene alguna preocupación acerca de su salud en general? ¿Qué es lo que hace para cuidar de su salud? ¿Tiene interés en poder ejercer un mejor cuidado de su salud?  
 ¿Hay algún hábito que le gustaría cambiar, como por ejemplo fumar?

---



---



---

¿Esto es algo en lo que quiere empezar a trabajar ya mismo?  Sí  No/Quizás más adelante

**Fe y Espiritualidad**

¿Cuánta importancia tienen en su vida la fe y la espiritualidad? ¿En qué tipo de actividades espirituales o relacionadas con la fe participa usted? ¿Qué grado de satisfacción le brindan actualmente sus oportunidades de participar en sus prácticas espirituales o asistir a la congregación de su preferencia?

---



---



---

¿Esto es algo en lo que quiere empezar a trabajar ya mismo?  Sí  No/Quizás más adelante

**Relaciones**

¿Quiénes son ahora las personas más importantes en su vida? ¿Con quiénes pasa usted su tiempo? ¿Se encuentra ahora en una relación romántica o íntima? ¿Le satisface su vida sexual? ¿Hay alguna persona con la que le gustaría pasar más tiempo?

---



---



---

¿Esto es algo en lo que quiere empezar a trabajar ya mismo?  Sí  No/Quizás más adelante

**Tratamiento psiquiátrico y síntomas de salud mental**

¿En qué grado interfieren con su vida sus síntomas psiquiátricos? ¿Hasta qué grado le ayudan sus medicamentos? ¿Está teniendo problemas con dificultades relacionadas con los medicamentos o con sus efectos secundarios? ¿Cómo se las arregla usted con sus síntomas?

---



---



---

¿Esto es algo en lo que quiere empezar a trabajar ya mismo?  Sí  No/Quizás más adelante

**Seguridad y Asuntos Legales**

¿Está enfrentándose actualmente con algún tipo de asuntos legales? ¿Interfieren con partes de su vida sus requisitos de libertad condicional? ¿Hay maneras en que usted u otras personas podrían conseguir ayuda con estos asuntos?

---



---



---

¿Esto es algo en lo que quiere empezar a trabajar ya mismo?  Sí  No/Quizás más adelante

**Uso de drogas y alcohol**

¿Está causándole algún tipo de problemas su uso de drogas o alcohol? ¿Tiene interés en poder reducir su uso o en conseguir ayuda para poder dejar el uso? ¿Quiere esforzarse para mantener su sobriedad?

---



---



---

¿Esto es algo en lo que quiere empezar a trabajar ya mismo?  Sí  No/Quizás más adelante



**Puntos Fuertes** – Todos tenemos diferentes puntos fuertes y capacidades personales. Ahora bien, a veces puede hacérsenos difícil recordarlos. El tener conciencia de sus puntos fuertes le ayudará a trabajar en procura de las cosas que quiere lograr en su vida, y a alcanzarlas exitosamente. Las siguientes frases pueden ayudarle a identificar algunas de sus propias cualidades:

Mis mejores cualidades en el aspecto personal son

---

---

Algo que NO cambiaría acerca de mí es \_\_\_\_\_

---

Lo que más me enorgullece es \_\_\_\_\_

---

Mi sentido del humor es \_\_\_\_\_

---

Los momentos en los que siento mayor paz son \_\_\_\_\_

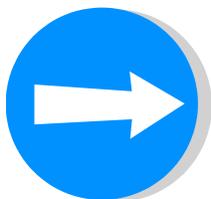
---

A la gente le gusta mi \_\_\_\_\_

---

Me siento realmente bien conmigo mismo cuando \_\_\_\_\_

---

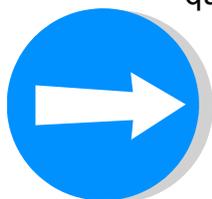


En la próxima página:  
Sugerencias para fijar sus metas

## Sugerencias para Fijar Metas

Las siguientes ideas pueden ayudarle cuando piense en fijarse metas:

- **Enuncie cada meta en forma de declaración positiva:** Exprese sus metas en forma positiva – 'Encontrar un Trabajo' es una meta mucho mejor que 'Dejar de estar desempleado'.
- **Tenga precisión:** Fije una meta exacta, definiendo fechas, horas y cantidades para poder estar en condiciones de medir sus logros. Si hace las cosas de esta forma, sabrá exactamente cuándo ha logrado su meta, y sentirá una satisfacción plena por haberla alcanzado.
- **Establezca prioridades:** Cuando tenga varias metas, dele a cada una de ellas una prioridad, un grado de importancia. Esto le ayudará a evitar sentirse abrumado al tener demasiadas metas, y a poder dirigir su atención a las metas de mayor importancia. A veces resulta muy útil recordar que “menos es más”, y que la mayoría de la gente solamente trabaja en forma activa en unas pocas áreas de su vida en cada momento. Aunque pueda tener en mente muchas cosas que le gustaría mejorar, tendrá mayores probabilidades de éxito si se enfoca en unas pocas áreas cada vez. Entonces, cuando sienta que ha logrado obtener progresos en estas áreas, podrá avanzar hacia su próxima prioridad.
- **Escriba sus metas:** Esto las hace más claras y les da más fuerza. Organiza las ideas por anticipado, para que podamos recordar ser más firmes en lo que es más importante para nosotros... y nos ayuda a obtener el máximo provecho de lo que a menudo resulta una reunión más breve de lo que hubiéramos querido debido a las limitaciones de tiempo.
- **Mantenga sus pasos hacia la meta de tamaño pequeño:** Mantenga los pasos de las metas en las que está trabajando pequeños y fáciles de lograr. Si un paso es demasiado grande, entonces puede parecer que no está haciendo progresos hacia su meta. El mantener sus pasos pequeños y graduales le brinda mayores oportunidades de ver una recompensad.
- **Fije metas realistas:** Es importante fijar metas que usted pueda alcanzar. Todo tipo de personas (sus empleadores, sus padres, los medios, la sociedad) pueden fijarle metas irreales. Algunas veces otras personas pueden ponerle demasiada presión, o tener metas que son en realidad las metas de ellos para usted, y no realmente sus propias metas. Fíjese las metas que sean aquellas que usted quiere y que piensa que puede lograr – aunque eso le lleve un par de años o quizás más tiempo.



En la próxima página:  
Planificación de su reunión

## Planificación de su reunión

¡Muy bien! Ahora que ya ha hecho todo el trabajo difícil pensando acerca de sus metas, es tiempo de planear para su reunión, es hora de hablar acerca de la forma en que usted quiere que se desarrolle la reunión.

Primero, ¿cuáles son las personas que usted quiere incluir en su reunión?

---

¿Dónde quiere que se lleve a cabo la reunión?

---

¿Qué días y horas son los más convenientes para usted?

---

¿Y cuáles son las personas de apoyo que le gustaría incluir en la reunión?

---



---



---

¿Quién quisiera usted que no asista a la reunión?

---



---

¿Cuáles son los temas más importantes que usted quiere tratar en la reunión? Piense en lo que es más importante para usted – algunas veces las reuniones quedan limitadas por la cantidad de tiempo de que todos disponen, y usted querrá establecer prioridades, o decidir cuáles son las cosas más importantes sobre las que quiere hablar en la reunión.

---



---



---



---

¿Cuáles son los temas que no deberían tratarse en la reunión?

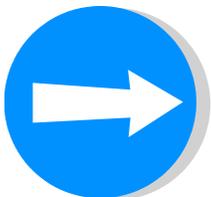
---

¿Cómo sabrá su equipo si usted no está teniendo una buena experiencia en la reunión?

---

¿Qué le gustaría que suceda si la reunión no se desarrolla en buena forma?

---



Una vez que haya definido la fecha y la hora, complete la página siguiente

## Mi Reunión

### Los Puntos Básicos:

<b>Fecha:</b>	<b>¿Quiénes asistirán?</b>	<b>¿Se invitó/notificó a la persona?</b>
<b>Hora:</b>	1. Yo	
<b>Lugar:</b>	2.	
	3.	
	4.	
	5.	

### Qué deseo tener en mi plan:

Área de metas	¿Trabajar ahora?	Meta	Gente para ayudar
Intereses/actividades	Sí/No		
Ambiente de vivienda	Sí /No		
Empleo	Sí /No		
Aprendizaje	Sí /No		
Finanzas	Sí /No		
Estilo de Vida/Salud	Sí /No		
Espiritualidad	Sí /No		
Relaciones	Sí /No		
Síntomas psiquiátricos/ Salud mental	Sí /No		
Seguridad y temas legales	Sí /No		
Uso de drogas y alcohol	Sí /No		
Otros	Sí /No		

### Luego de la reunión – Cosas sobre las que debo hacer seguimiento

---



---

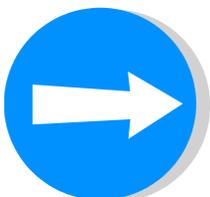
## Los Próximos Pasos

¡Felicitaciones! Usted ya ha avanzado hasta aquí, y ha dado algunos pasos iniciales muy importantes para seguir avanzando en su vida. Ha preparado un plan para la forma en que le gustaría que se desarrolle su reunión sobre su plan de tratamiento, y probablemente ya la ha programado.

Si siente nerviosismo acerca de la reunión, sepa que la mayoría de la gente se siente así cuando asiste a una reunión de planificación de tratamiento, en especial si se trata de algo nuevo para usted. Los cambios y las cosas nuevas son un reto para todos nosotros, y a veces ayuda mucho que alguien asista junto con usted. Esta persona puede ser un amigo o amiga, un miembro de su familia, un colega especialista, un pastor o un consejero espiritual. Quienquiera que usted considere que puede brindarle apoyo es alguien que puede acompañarle en su reunión.

Este es el primer paso, al que seguirán muchos otros. Puede sentir orgullo de estar iniciando esta jornada hacia su rehabilitación y su bienestar, y hacia todo lo que usted busca lograr en su vida.

En las próximas páginas hay algunos recursos adicionales que pueden resultarle útiles, incluyendo un ejemplo de un plan de tratamiento, para que usted pueda ver cómo se va armando. Su proveedor de servicios quizás use un estilo o un formulario diferentes, pero las partes componentes deberían estar aquí; en otras palabras, puede tener un aspecto diferente, pero va a tener una meta, un objetivo a corto plazo, y lo que usted y su proveedor de servicios van a hacer para ayudarlo a llegar a su meta. ¡Dele una mirada!



En la próxima página:  
Planificación anticipada

## Apéndice A

### **Planificación anticipada**

Cuando usted está manejando sus planes de tratamiento y sus metas, es importante planificar por anticipado qué hacer en el caso de que usted pueda no estar en condiciones de tomar decisiones por su propia cuenta. Esto puede suceder debido a una emergencia médica (quedar inconsciente, por ejemplo) o una emergencia psiquiátrica (perder contacto con la realidad, un aumento de los síntomas a un punto en que usted no puede cuidarse a sí mismo, por ejemplo).

Una herramienta que puede ser de ayuda en estos casos es lo que se denomina **Directiva Anticipada**. Éste es un documento legal que especifica lo que usted quiere que suceda en determinadas situaciones – qué tipo de medicamentos quiere tomar o no quiere tomar, qué tipo de tratamientos son adecuados para usted y cuáles no lo son, el nombre de la persona que usted desea que actúe como su representante legalmente designado para tomar decisiones en nombre suyo (también llamado su “conservador”) en el caso de que usted se encuentre incapacitado/a para tomar decisiones por su propia cuenta.

Todas estas cosas son temas muy importantes sobre los que debe pensar para poder mantenerse al volante de sus cuidados. Vea el documento de Directiva Anticipada mostrado aquí <http://www.ct.gov/ag/lib/ag/health/advdirectivescombinedform2006alt.pdf> y comience a pensar en la forma en que le gustaría ver dirigidos sus cuidados durante una crisis. Cuando esté listo para poner el documento en práctica sería una buena idea concertar una cita a fin de sentarse con un abogado o un representante legal para poder asegurarse de que todos los aspectos sean detallados tal y como usted lo desea.

### **Puede hallar más información acerca del uso de directivas anticipadas en estos sitios:**

#### **CT Office of the Attorney General**

[www.ct.gov/ag/cwp/browse.asp?a=2130&bc=0&c=19278](http://www.ct.gov/ag/cwp/browse.asp?a=2130&bc=0&c=19278)

#### **211 Infoline of United Way, Connecticut**

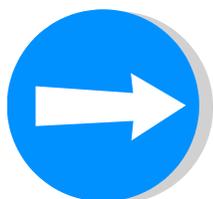
[www.211infoline.org/InformationLibrary/Documents/Advance%20Directives%20fj.asp](http://www.211infoline.org/InformationLibrary/Documents/Advance%20Directives%20fj.asp)

Otro recurso para planificar por anticipado para los tiempos difíciles es el Plan de Acción para Recuperación del Bienestar (**Wellness Recovery Action Plan**, o WRAP) de Mary Ellen Copeland. Este es un plan que *usted* elabora como experto en sus propias vivencias. Incluye la identificación de herramientas diarias de bienestar, lo que sucede cuando las cosas comienzan a empeorar para usted, cómo le gustaría que se manejaran las cosas durante una crisis, y lo que se debe hacer después de que la crisis ha pasado.

### **¿Cuál es la diferencia entre un plan WRAP y un Plan de Tratamiento de Rehabilitación?**

Un plan WRAP y su Plan de Rehabilitación pueden tener algunas cosas en común, pero son diferentes en muchos aspectos. En la página siguiente comparamos un plan WRAP y un plan de tratamiento para que usted pueda apreciar algunas de sus similitudes y sus diferencias.

WRAP	Plan de Tratamiento
Un plan WRAP es <b>suyo</b> . Si bien usted puede decidir compartirlo con su médico clínico o su proveedor de servicios, nadie se lo requiere. Tampoco necesita compartirlo con nadie, a menos que usted quiera hacerlo. Algunas de las cosas de su plan pueden ser muy útiles para definir sus metas o hacer planes para una crisis.	Un plan de tratamiento es algo que usted desarrolla <b>junto con su equipo de tratamiento</b> o con su proveedor individual de servicios, e involucra hacer planes compartidos. Como no siempre usted ve las cosas de la misma forma que el personal, los planes de tratamiento pueden involucrar ciertos compromisos.
Un plan WRAP identifica todas las cosas que usted quiere y necesita hacer para <b>mantener su bienestar cotidiano</b> . Incluye asimismo identificar las cosas que le suceden en una crisis, y la forma en que usted quiere manejarlas.	Un plan de recuperación <b>identifica su(s) meta(s) de largo plazo</b> , que pueden requerir meses o aun años para ser logradas. Luego identifica el objetivo de corto plazo que le acercará a su meta durante los próximos 3 o 6 meses. No incluye un plan de crisis y puede no incluir todas sus estrategias de bienestar cotidiano.
Usted puede modificar su plan WRAP en cualquier momento, y decidir cuándo y cómo va a usarlo.	Un plan de tratamiento por lo general es revisado cada 3 meses, aunque puede cambiarlo antes de eso.
Un plan WRAP incluye cosas que <b>usted hace</b> que le mantienen bien en forma cotidiana	Un plan de tratamiento es más específico: incluye pequeños pasos para que usted trabaje en ellos a fin de acercarse a su meta
Un plan WRAP se enfoca mayormente en lo que <b>usted</b> va a hacer para mantenerse bien. Si bien puede incluir otras personas, y cosas tales como asistir a un grupo o a un terapeuta, el plan se enfoca en <b>sus</b> pasos hacia su bienestar.	Un plan de tratamiento incluye tanto <b>sus</b> pasos de acción como así también identifica lo que <b>su proveedor de servicios</b> , tal como su psiquiatra o su instructor laboral, va a hacer para ayudarle a avanzar hacia su meta.



En la próxima página:

Un ejemplo de un plan de rehabilitación

## Ejemplo de un Plan de Rehabilitación - Thomas

El siguiente es un ejemplo de un plan para Thomas, cuya meta es obtener un trabajo y volver a la actividad laboral. Primero está la meta, seguida por los puntos fuertes de Thomas, y también las “barreras” que están en el camino de su vuelta al trabajo. En el caso de Thomas, él tiene problemas ahora debido a que se siente ansioso y algo deprimido, y esto le está obstaculizando su regreso al trabajo. El objetivo de corto plazo (pequeño primer paso) para Thomas consiste en trabajar en un empleo de 5 horas o más por semana. Esto puede parecer pequeño, pero será un buen paso para que Thomas progrese hacia su meta de más largo plazo de volver a trabajar en tiempo completo y salir de su situación de discapacidad. Dé una mirada al plan – el mismo debería contar una historia acerca de la manera en que Thomas va a avanzar hacia su meta.

<b>META</b>	<i>Las metas son las cosas en las que usted quiere trabajar en su vida, y deben estar expresadas en sus propias palabras.</i>	
<b>Quiero volver a trabajar. Realmente quiero tener un empleo.</b>		
<b>BARRERAS</b>	<i>Las barreras son cosas que se interponen entre usted y el logro de su meta.</i>	<b>PUNTOS FUERTES</b> <i>Los puntos fuertes son las cosas que sabe hacer bien, sus talentos, habilidades, aptitudes y también experiencias anteriores</i>
<p>Thomas se siente nervioso y ansioso durante sus intentos de llenar solicitudes o buscar oportunidades de trabajo</p> <p>Tiene dificultades para levantarse a la mañana, debido a una intensa tristeza y llanto</p> <p>Necesita ayuda para llenar formularios y crear un currículum vitae</p>		<p>Sólida ética laboral</p> <p>Historia de empleo anterior como cajero</p> <p>Buenas dotes de comunicación</p> <p>Firme conexión con su compañero mentor de rehabilitación en el centro de salud mental</p>
<b>OBJETIVO</b>	<i>Un objetivo es el paso a corto plazo que le acerca a su meta mayor.</i>	
<p>En los próximos 90 días, Thomas trabajará en un empleo pago por lo menos 5 horas por semana.</p>		

**INTERVENCIONES**

*Las intervenciones son las acciones que usted, su proveedor de servicios o su apoyo natural llevarán a cabo para ayudarle a lograr su objetivo y encaminarle hacia su meta.*

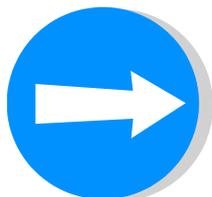
El psiquiatra se reunirá con Thomas 1 vez al mes por 30 minutos durante los próximos 3 meses para regular los medicamentos y disminuir los síntomas.

El médico clínico de cabecera o Trabajador/a Social Clínico/a Habilitado/a se reunirá(n) semanalmente con Thomas por 45 minutos durante 3 meses para proveer estrategias de Terapia Cognitiva de Comportamiento para enfrentar los síntomas (p. ej., interrumpir pensamientos negativos, visualización, respiración profunda) a fin de ayudarle a manejar los síntomas que se incrementan cuando él se dedica a actividades relacionadas con el trabajo

El Instructor Laboral proveerá apoyo a Thomas ayudándole a trabajar en su currículum vitae y sus solicitudes de empleo durante 3 meses.

Thomas concluirá su currículum vitae en las próximas 6 semanas, con la ayuda de su instructor laboral.

Thomas participará en el grupo de Planeamiento para Recuperación del Bienestar (dirigido por su compañero mentor de rehabilitación) semana por medio para desarrollar estrategias sencillas, seguras y eficaces para mantenerse bien y aumentar su sensación de control sobre su vida y sus síntomas.



En la próxima página:  
Otros recursos

## Otros Recursos

Para recursos en CT, visite [www.ct.networkofcare.org](http://www.ct.networkofcare.org), el sitio más completo del estado para información acerca de servicios para salud mental y adicción. Allí puede encontrar asimismo una capacitación electrónica sobre planes WRAP e información acerca de cómo involucrarse en política.

Usando su teléfono puede llamar al 211 (Infoline) para mayor información y referencias a otros servicios

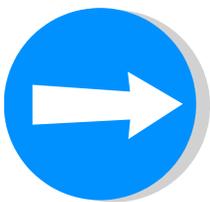
Para mayor información acerca del Plan de Acción para Recuperación del Bienestar de Mary Ellen Copeland, visite [www.mentalhealthrecovery.com](http://www.mentalhealthrecovery.com)

Focus On Recovery, United (FOR-U) lleva a cabo capacitaciones en todo el estado sobre planes WRAP; visite su página de Internet en [www.focusonrecovery.org](http://www.focusonrecovery.org)

Para recursos de intercesoría en CT, visite Advocacy Unlimited en [www.mindlink.org](http://www.mindlink.org)

El Centro Nacional de Investigación y Capacitación (National Research and Training Center - NRTC) en Chicago, IL, tiene varias herramientas muy buenas en su página de Internet <http://www.cmhsrp.uic.edu/nrtc/tools.asp>

La organización “Temple University Collaborative on Community Inclusion” tiene también algunos recursos interesantes en su página de Internet, [tucollaborative.org](http://tucollaborative.org).



En la próxima página: Uso de Internet para Hallar Recursos en su Comunidad



## Uso de Internet para Hallar Recursos Comunitarios que Ayuden en su Rehabilitación

A continuación hallará una lista de páginas informativas de Internet para ayudarle a encontrar más recursos en su comunidad, incluyendo eventos, restaurantes, empresas y muchos más. En Internet hallará gran cantidad de diferentes recursos para ayudarle a hallar cosas divertidas para hacer en su comunidad local, y también maneras de conectarse con otras personas en su área y más allá de la misma. Ahora bien, siempre es importante usar su buen juicio y su sentido común al interactuar a través de Internet. El siguiente es solamente un breve compendio de recursos potenciales en línea que usted puede usar para encontrar recursos en su área. Los mismos abarcan una amplia gama de posibles actividades, empresas, organizaciones locales y divertidos eventos familiares. Al usar recursos comunitarios se puede ayudar a las personas a hallar medios de participación más allá de los recursos tradicionales de salud mental.

### Sugerencias de Seguridad en Internet:

**La internet no es privada.** Cuando usted publica algo en Internet, queda allí durante largo tiempo o quizás para siempre. Otros pueden ver y copiar lo que usted ha puesto. Tenga esto en cuenta al publicar cualquier información. Controle las configuraciones de seguridad cuando use sitios de compras por Internet antes de entregar información personal, su tarjeta de crédito o cualquier tipo de información bancaria.

**Cúidese mucho de abrir archivos adjuntos provenientes de gente que usted no conoce.** Algunos archivos adjuntos y enlaces a otras páginas pueden llevar a la descarga de spyware o virus en su computadora. Aun los enlaces de personas que usted conoce pueden ser peligrosos – algunas veces personas malintencionadas consiguen entrar o tomar control de las cuentas de correo electrónico de otras personas, y esas cuentas comienzan a enviar enlaces que no son buenos.

#### **Tenga mucho cuidado al instalar programas descargados de Internet**

La Internet está repleta de páginas destinadas a engañarle y hacer que descargue spyware y virus. Podría recibir un mensaje invitándole a instalar un juego o algo que parece divertido, pero la mayoría de estos programas contienen spyware. Si recibe un mensaje inesperado de una página de Internet pidiéndole que instale algo, diga “NO.”

#### **Mantenga privada su contraseña**

Nunca comparta una contraseña con personas que usted no conoce ni la dé en respuesta a un pedido de un correo electrónico o una página de Internet.

#### **Use su sentido común**

Cuando se encuentre personalmente con gente que conoció a través de la Internet, reúname en un lugar público, o asegúrese de tener a un amigo o amiga con usted. Siga sus instintos – si siente que algo no está bien, preste atención a ese sentimiento, porque quizás no sea una buena idea seguir adelante.

**Si parece demasiado bueno para ser cierto, probablemente sea así**

Cantidades de correos electrónicos falsos se envían a miles de personas con estafas – a menudo incluyen avisos que le dicen que ha ganado dinero, o le ofrecen oportunidades de ‘hacerse rico rápidamente’. Así como recibe propaganda o basura por correo, hay también correos de propaganda o basura en su buzón de e-mail.

***Limitación de Responsabilidad: Nuestra provisión de estas páginas no implica ningún patrocinio ni responsabilidad por el contenido de dichas páginas.***

[www.Yelp.com](http://www.Yelp.com) – Una página de Internet basada en la comunidad que incluye una base de datos accesible de diferentes restaurantes, servicios y empresas locales. Cualquier persona puede publicar opiniones en la página para hablar acerca de su propia experiencia con esa empresa. Las opiniones están a disposición del público, para que se puedan leer y saber qué opina usted acerca de esa empresa.

[www.Citysearch.com](http://www.Citysearch.com) – Muy similar a Yelp. Una página de Internet basada en la comunidad que incluye una base de datos accesible de diferentes restaurantes, servicios y empresas locales. Cualquier persona puede publicar opiniones en la página para hablar acerca de su propia experiencia con esa empresa. Las opiniones están a disposición del público, para que se puedan leer y saber qué opina usted acerca de esa empresa.

[www.Craigslist.org](http://www.Craigslist.org) – Una página de Internet del tipo ‘tablero de anuncios’ comunitario. Incluye avisos de viviendas, ítems en venta y gratuitos, actividades comunitarias y una variedad de ofertas de empleo. No está monitoreado, y la publicación es gratuita. Por ejemplo, usted puede poner un aviso en línea acerca de un gato que se ha extraviado, y quienes respondan a su aviso pueden hacerlo a una dirección de correo electrónico anónima, para que su información no se haga pública.

[www.Seeclickfix.org](http://www.Seeclickfix.org) – Una página que le permite publicar una nota acerca de un problema en su comunidad. Muchos políticos locales y concejales (especialmente en New Haven, CT) tienen en cuenta estos problemas y trabajan para solucionarlos. Por ejemplo, si hay un gran bache en la calle donde usted vive, puede poner una nota en el mapa indicando dónde está, con un comentario acerca del pozo. Otros miembros de la comunidad pueden ver su nota, y pueden indicar que ellos también quieren que se solucione este problema.

[www.freecycle.org](http://www.freecycle.org) – Esta página le ayudará a encontrar un grupo local de correo electrónico en su área para dar o recibir cosas gratuitamente. La gente publica ítems de los que quiere desprenderse, y usted puede comunicarse con ellos para llevarse ese ítem. O también, por otro lado, la gente puede publicar pedidos por ítems que quieren conseguir.

[www.Mojopages.com](http://www.Mojopages.com) – Esta página colecciona opiniones acerca de empresas o negocios aparecidas en otras páginas y las organiza en una base de datos explorable que califica cada empresa o negocio. Similar a Yelp y Citysearch.

[www.Ctvisit.com](http://www.Ctvisit.com) La página de Internet de CT, a través de la Comisión de Cultura y Turismo de Connecticut. Los recursos se muestran clasificados por áreas del estado, con muchísimos eventos enumerados.

[www.visitconnecticut.com](http://www.visitconnecticut.com) – Esta página es una guía de turismo, eventos, hoteles y restaurantes en CT.

[www.ctcalendar.com/](http://www.ctcalendar.com/) - Esta página contiene listados de eventos en Connecticut, junto con listados de ofertas de empleo.

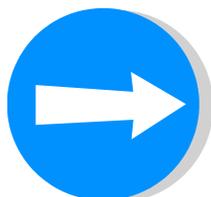
[www.onlinenewspapers.com/usstate/usconnec.htm](http://www.onlinenewspapers.com/usstate/usconnec.htm) – Esta página es un listado en línea de los sitios de todos los periódicos de CT que se publican en Internet

[www.ctweekender.com](http://www.ctweekender.com) Tiene eventos y recursos comunitarios disponibles en CT.

[www.communitycollegereview.com/community\\_college/stateid/CT](http://www.communitycollegereview.com/community_college/stateid/CT) - Esta página tiene opiniones publicadas en línea de todos los colegios comunitarios locales. El enlace provisto es específicamente para los colegios de CT, aunque usted puede ver también opiniones acerca de colegios en todo el país.

[www.localharvest.org/csa/](http://www.localharvest.org/csa/) - Esta página contiene listados de granjas que trabajan en Agricultura con Apoyo Comunitario (Community Supported Agriculture - CSA). CSA consiste en que una granja pone a disposición porciones de su cosecha por un cierto precio. Algunas granjas requieren que usted haga ciertos trabajos en la granja y otras no lo requieren. Algunas granjas entregan sus productos, mientras que en otras usted debe ir a la granja para recoger su porción.

Direcciones de correo electrónico gratuitas – Hay numerosos sitios que ofrecen diferentes cuentas gratuitas de correo electrónico. Algunos de ellos incluyen [www.gmail.com](http://www.gmail.com), [www.mail.yahoo.com](http://www.mail.yahoo.com), [www.gmx.com](http://www.gmx.com), [www.hotmail.com](http://www.hotmail.com), y muchos otros que usted puede encontrar en línea. Estos sitios le permiten establecer una cuenta gratuita de correo electrónico.



En la próxima página:  
Sus derechos en el sistema de Salud Mental de CT



## Sus Derechos Como Cliente o Paciente

del Departamento de Servicios de la Salud Mental y de Adicción de Connecticut



Patricia Rehmer, MSN, Commissioner

Usted tiene el derecho de recibir un trato humano y digno en todo momento, y con pleno respeto por:

- ❖ SU DIGNIDAD PERSONAL
- ❖ SU DERECHO A LA PRIVACIDAD
- ❖ EL DERECHO A SUS PERTENENCIAS PERSONALES
- ❖ SUS DERECHOS CIVILES

Usted tiene el derecho de estar libre de abuso o daños físicos o mentales; usted tiene el derecho de recibir un plan de tratamiento por escrito, desarrollado con información contribuida por usted y adaptado a sus propias necesidades, metas y aspiraciones personales. Usted debe ser informado de sus derechos por la institución, agencia o programa. Adicionalmente, debe fijarse una lista de sus derechos en cada sala del hospital.

Entre los otros derechos que usted tiene, se incluyen:

**Trato humano y digno.** Usted tiene el derecho de recibir un trato humano y digno en todo momento, con pleno respeto por su dignidad y privacidad personales. Se desarrollará un plan de tratamiento especializado de acuerdo con sus necesidades. Cualquier plan de tratamiento incluirá, pero no se limitará a, un aviso razonable de su alta, su participación activa en la planificación del tratamiento así como la planificación del cuidado de seguimiento apropiado. (véase CGS 17a-542)

**Dignidad personal.** Durante su estancia en un centro de paciente hospitalizado, usted tiene el derecho de usar su propia ropa, conservar sus pertenencias personales (con limitaciones de espacio razonables) y tener acceso a, y gastar su propio dinero para sus compras personales\*. Usted tiene el derecho de estar presente durante cualquier requisita de sus pertenencias personales. Cualquier excepción a estos derechos deberá ser explicada por escrito, e incluirse como parte de su expediente clínico. (véase CGS 17a-548)

**Privacidad y confidencialidad.** Usted tiene el derecho a privacidad y confidencialidad. Los registros que pudieran identificarle personalmente, el modo de su tratamiento o su diagnóstico no podrán ser entregados a ninguna otra persona o agencia sin su consentimiento por escrito. Todos los registros mantenidos por los tribunales [en cuanto se relacionen con el tratamiento del paciente] serán sellados y puestos exclusivamente a la disposición del apoderado o asesor legal\*. Ninguna persona, hospital, centro de tratamiento ni el DMHAS podrá divulgar ni permitir que se divulguen la identidad, el diagnóstico, pronóstico o tratamiento de cualquier paciente que recibiera servicio, de modo que dicha divulgación constituyera una violación de los estatutos estatales y federales con respecto a la confidencialidad\*. (véase CGS 17a-500, 17a-688, 52-146f y 42 CFR parte 2)

**Certificación y reclusión de emergencia por un médico.** Usted, su defensor o su representante legal podrá obtener más información acerca de los procedimientos de reclusión aplicables mediante una revisión de los estatutos apropiados. Todas las personas admitidas a través de un certificado de emergencia de un Doctor tienen el derecho, al llegar a una decisión, a una audiencia de causa probable en tres (3) días de admisión. A su ingreso, todos los pacientes ingresados voluntariamente serán informados de su capacidad de abandonar el centro después de tres días de notificación previa. No se negará a ningún paciente confinado voluntariamente su solicitud de abandonar el centro dentro de los tres días después de la notificación previa por escrito, salvo que se hubiera entablado una solicitud de reclusión ante un tribunal de jurisdicción competente. Se aplican distintos estatutos, dependiendo de su reclusión en un centro de tratamiento para tratamiento de adicción o por un trastorno psiquiátrico. (véase CGS 17a-495 y subsiguientes; 17a-502; 17a-506; 17a-682 a 17a-685, 54-56d)

**Derecho a visitas y comunicaciones.** Usted podrá recibir visitantes durante las horas de visita programadas. Usted tiene el derecho de recibir visitas de, y sostener conversaciones privadas con los clérigos, representantes legales o el personal legal de su elección a cualquier hora razonable. Los centros podrán mantener reglas razonables para regular las visitas. (véase CGS 17a-546, 17a-688)

La correspondencia u otras comunicaciones dirigidas a, o enviadas por un paciente que recibe servicio en cualquier centro de tratamiento no podrá ser interceptada, leída ni censurada\*. Cualesquier excepciones a los derechos con respecto a las comunicaciones deberán explicarse por escrito, y llevar la firma del jefe del centro [o el designatario de éste], e incluirse en su expediente clínico. (véase CGS 17a-546-c-g)

**Acceso a su expediente médico.** Previa solicitud por escrito, usted o su representante legal podrá tener el derecho de inspeccionar sus expedientes de hospital. Salvo que su solicitud se presente en relación con un litigio, un centro podrá negarse a divulgar cualquier porción específica del expediente cuando dicho centro de la salud mental haya determinado que dicha divulgación podría crear un riesgo considerable de que usted podría infringir una lesión que pone en peligro la vida a usted mismo o a terceros, experimentar un deterioro grave de su estado mental\* o de que constituiría una invasión de la privacidad de otra persona. (véase CGS 17a-548, 52-146f)

**Restricción y aislamiento.** Si las condiciones son tales que usted se encuentra bajo restricción o se le mantiene en aislamiento, usted debe recibir un trato humano y digno. Sólo se permite el uso de aislamiento involuntario o de restricciones mecánicas cuando exista un peligro inminente para usted mismo o para otras personas. La documentación de los motivos de estas intervenciones deberá incluirse en su expediente clínico dentro de las 24 horas. No pueden usarse medicamentos como sustituto de un tratamiento más apropiado. (véase CGS 17a-544)

**Remedios de persona agraviada.** Si usted ha sido afectado por una violación de las secciones 17a-540 a 17a-549, usted podrá petitionar a la Corte Superior dentro de la jurisdicción en la cual usted reside para obtener el desagravio apropiado. (véase CGS 17a-550)

**Divulgación de sus derechos.** Deberá fijarse una copia de sus derechos en cada sala de los centros en los cuales se prestan servicios de la salud mental. (véase CGS 17a-548)

**Medicamentos, tratamiento y procedimientos quirúrgicos.** Usted, su representante legal o defensor podrán obtener más información acerca de los procedimientos aplicables mediante una revisión de los estatutos apropiados (véase CGS 17a-543a hasta j). Si usted ha sido hospitalizado bajo cualesquiera de las secciones 17a-540 a la 17a-500, usted recibirá un examen físico dentro de los 5 días después de su ingreso y por lo menos una vez cada año posteriormente, los informes de dichos exámenes deberán incluirse en su expediente clínico. (véase CGS 17a-545). No podrá administrarse ningún procedimiento médico o quirúrgico, ninguna psicocirugía ni terapia de electroshock a ningún paciente sin el consentimiento informado por escrito de dicho paciente, excepto según se estipula por estatuto\*. Un centro podrá establecer un procedimiento que rige los tratamientos médicos involuntarios, pero cualquier tal decisión será tomada por una persona no empleada del centro de tratamiento y sólo después de que el representante legal del paciente haya tenido la oportunidad razonable de analizar dicho tratamiento con el centro\*. Si un centro hubiera decidido administrar un medicamento involuntario conforme a los estatutos, el paciente podrá petitionar al tribunal de asuntos testamentarios que se celebre una audiencia para decidir si debe o no permitirse dicha intervención. Sin perjuicio de las estipulaciones de la presente sección (17a-540-550), si la obtención del consentimiento ocasionaría una demora médicamente contraproducente, podrá proporcionarse tratamiento de emergencia sin el consentimiento. (véase CGS 17a-543-a-f)

**Negación de empleo, vivienda, etc.** No se le puede negar empleo, vivienda, clasificación de servicio civil, ninguna licencia o permiso (incluso una licencia profesional) ni ningún otro derecho civil o legal, en base exclusivamente a antecedentes actuales o pasados de un trastorno mental, salvo que se estipule de otra manera\*. (véase CGS 17a-549)

**Entablamiento de quejas.** Los pacientes que reciben servicios de los centros o programas DMHAS tienen el derecho de entablar una queja en caso de que cualquier miembro del personal o centro: 1) hubiera violado un derecho estipulado por estatuto, regulación o política; 2) si usted hubiera sido tratado de manera arbitraria o irrazonable; 3) hubiera negado servicios autorizados por un plan de tratamiento, debido a negligencia ... u otros motivos inapropiados; 4) hubiera incurrido en coacción para limitar indebidamente sus opciones terapéuticas; 5) se hubiera abstenido de intervenir irrazonablemente cuando sus derechos estuvieran en peligro en un entorno controlado por el centro o por DMHAS; o 6) no le hubiera tratado de manera humana y digna. (véase CGS 17a-451-t (1-6))

**Otros derechos.** Es posible que hayan otros derechos garantizados por estatutos, regulaciones o políticas estatales o federales que no están incluidos en la lista que antecede. Se le recomienda obtener asesoría profesional para conocer o entender mejor estas leyes y políticas.

Muchos de los derechos de las personas que reciben de servicios en los centros de Connecticut se especifican en las Secciones 17a-540 a la 17a-550 de los Estatutos Generales de Connecticut. También pueden haber otros derechos estipulados por otros estatutos estatales y federales, así como en virtud de precedentes de jurisprudencia, pero los derechos identificados en las secciones 17a-540 a la 17a-500 están específicamente protegidos y deberán ser observados por los centros de paciente hospitalizado o de paciente ambulatorio en Connecticut. Dichos estatutos se explican a los clientes de servicios voluntarios e involuntarios, salvo que se estipule de otra manera.

En términos generales, se prohíbe a los centros públicos y privados que le priven de cualesquiera de sus derechos personales, de bienes o civiles. Estos derechos incluyen el derecho de votar, de poseer o transferir propiedad y de celebrar contratos, excepto de acuerdo con el debido procedimiento legal y salvo que se le hubiera declarado incapacitado conforme a las secciones 45a-644 a 45a-662. Cualquier determinación de incapacidad deberá indicar específicamente los derechos civiles o personales que usted es incapaz de ejercer.

**Para más información sobre sus derechos como beneficiario de servicios de abuso de sustancias o de la salud mental en Connecticut, comuníquese con 1-800-446-7348**

\*Es posible que haya ciertas excepciones y limitaciones a ciertos derechos. Sus derechos se detallan en los estatutos generales de Connecticut, secciones 17a-450 y subsiguientes; 17a-540 y subsiguientes; 17a-880 y subsiguientes; 52-146d-j; 54-56d; en el estatuto federal 42 CFR parte 2; en la Ley de Rehabilitación; la Ley de Americanos Incapacitados; la Ley de Determinación Propia del Paciente, la Sección 1963 y en otras partes de la legislación estatal y federal.