



## OFICINA PRINCIPAL

5025 E. Washington St.  
Suite 200  
Phoenix, AZ 85034

602-256-2245 (v)  
Servicio de retransmisión de AZ 7-1-1

info@ability360.org

**ABILITY360.ORG**



“El contrato de la División de Discapacidades del Desarrollo (DDD) del Departamento de Seguridad Económica de Arizona sirvió como fuente de financiación para este programa. Número de contrato CTR048311. Los puntos de vista son los del autor y no representan necesariamente la posición o las políticas oficiales del Departamento.”

“En virtud de los Títulos VI y VII de la Ley de Derechos Civiles de 1964 (Título VI y VII) y de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades de 1990 (ADA) la Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973 y la Ley de Discriminación por Edad de 1975, Ability360 prohíbe la discriminación en la admisión, los programas, los servicios, las actividades o el empleo por motivos de raza, color, religión, sexo, origen nacional, edad y discapacidad. Una persona con una discapacidad debe recibir una adaptación razonable para poder participar en un programa, servicio o actividad patrocinada por Ability360. A las personas con discapacidades se les ofrece asistencia y servicios auxiliares si lo solicitan. Esto significa, por ejemplo, que Ability360 debe, si es necesario, ofrecer materiales impresos ampliados, intérpretes de lenguaje de signos para las personas con discapacidades auditivas o accesibilidad para las sillas de ruedas. Además, implica que Ability360 tomará todas las medidas adicionales razonables, como la realización de cambios adecuados en una actividad, para garantizar que usted pueda participar y comprender un programa o actividad. Si cree que su discapacidad le impedirá comprender o participar en un programa o actividad, le rogamos que nos comunique sus necesidades con antelación, si es posible.

Si necesita este material en un formato diferente o tiene alguna pregunta al respecto, póngase en contacto con las siguientes personas: **LYNN BLACK, MSW-LCSW**

**Directora del programa TIML**

**LynnB@ability360.org - 602.443.0729 Direct VM**



# ESTA ES MI VIDA

Cursos gratuitos de Autoabogacía y Autodeterminación



**Entrenamiento personal o en grupo para personas con DDD, mayores de 16 años**

# ABILITY360

Habla | Toma Decisiones | Dirige tu Vida

## SOBRE ABILITY360

Con más de 40 años de experiencia proporcionando programas que capacitan a las personas con todo tipo de discapacidades, Ability360 es un centro de recursos accesible y sin ánimo de lucro para la vida independiente en Phoenix.

### Los programas de Ability360 incluyen:

- Abogacía - individual y de sistemas
- Capacitación en Autoabogacía
- Consultas sobre los beneficios de la Seguridad Social para el trabajo
- Apoyo de pares / Mentores de pares
- Información y remisión
- Formación en habilidades para la vida
- Servicios de atención domiciliaria
- Modificaciones en el hogar
- Servicios de transición: jóvenes, empleo, vida asistida o residencia de ancianos
- Actividades de socialización
- Centro deportivo y de fitness - Centro accesible de 45.000 pies cuadrados



## Clases de entrenamiento de habilidades

### APRENDER AUTOABOGACÍA

**Clases de Autoabogacía: Aprende a hablar por ti mismo**

- Habilidades de Autoabogacía – Hablar en nombre de uno mismo
- Creer en uno mismo – Autoestima, conocerse a sí mismo
- Comunicaciones – Cómo decir lo que se quiere decir
- Reunión del equipo de planificación de la DDD – Defiende las cosas importantes para ti

### APRENDER LA AUTODETERMINACIÓN

**Clases de autodeterminación: Aprende sobre las opciones que tienes. Luego TÚ decides qué opción quieres para tu vida.**

- Autodeterminación – Cómo elegir
- Planificación de objetivos – Soñar, fijar objetivos, pasar a la acción
- Resolución de problemas - Pasos para encontrar soluciones
- Derechos – Todo el mundo tiene derechos y responsabilidades.



## ¿CÓMO EMPIEZO?

Pregunte a su Coordinador de Apoyo de la División de Discapacidades del Desarrollo (DDD) o envíe un correo electrónico a Lynn en [Ability360](mailto:Ability360).

**Lynn Black, MSW-LCSW**  
Gerente del Programa Esta es mi vida

(602) 443-0729 Voicemail  
[LynnB@ability360.org](mailto:LynnB@ability360.org)

**Programa gratuito** - ino se utilizan dólares del servicio DDD!