Un kit del Self-Determination Institute y de la Self-Determination Tech Alliance

No estás solo ni sola

Forma tu propio equipo: dos o más personas que pasan por esto juntas. Conozcan y comparen las tres maneras de recibir los servicios del Centro Regional, y luego den los siguientes pasos en equipo, una reunión a la vez.

Tu equipo organiza sus propias reuniones. Este kit te da los pasos, las tareas y una lista del equipo en una sola página, para imprimir.

Por qué en equipo

Esto se aprende de otras personas. En un equipo, comparten lo que cada quien va descubriendo, se recuerdan entre sí el siguiente paso y se dan ánimo.

Un equipo puede ser de dos personas: personas que se autorrepresentan, familiares, amistades o una mezcla. Cada quien puede traer a alguien que le apoye.

Pueden reunirse donde les quede mejor: en la mesa de la cocina, en una biblioteca, por teléfono o por video, en el idioma que comparta el equipo. Este kit está en inglés y en español.

Empieza por las tres maneras

Hay tres maneras de recibir tus servicios del Centro Regional. Tú eliges. Un equipo puede empezar antes de que nadie haya elegido.

Tu Centro Regional organiza tus servicios.
Te toca menos trabajo.

Servicios tradicionales

Tu Centro Regional organiza tus servicios con los proveedores con los que trabaja.

Quién encuentra a tus proveedores: Tu Centro Regional, y puedes pedir el proveedor que prefieras.

Ten en cuenta: Te toca menos trabajo. La mayoría de las personas recibe sus servicios así.

Servicios dirigidos por el participante

Dentro de los servicios tradicionales, tú puedes dirigir ciertos servicios, como el respiro o la asistencia personal. Tú contratas a tu propio trabajador(a), por las horas que te autorizaron, a una tarifa ya establecida. Un servicio de administración financiera paga las horas que apruebas.

Quién encuentra a tus proveedores: Tú, para esos servicios.

Ten en cuenta: Tú eres el empleador, o compartes ese papel con el servicio de administración financiera. No hay presupuesto individual.

Programa de Autodeterminación (SDP)

Recibes un presupuesto individual, basado en los servicios que ya te aprobaron. Tú decides cómo se gasta y quién te da los servicios.

Quién encuentra a tus proveedores: Tú, con ayuda de un(a) facilitador(a) independiente (se le paga con tu presupuesto) o de tu coordinador(a) de servicios.

Ten en cuenta: Te toca más trabajo, como un plan de gastos ligado a tus metas. Un servicio de administración financiera paga a tus proveedores. El SDP empieza con una orientación gratuita.

Tú diriges tus servicios.
Decides más y tienes más control,
y te toca más trabajo.

En las tres, sigues con tu Centro Regional y con un(a) coordinador(a) de servicios.

¿Los Centros Regionales son nuevos para ti? Lee lo básico (choices.sdta-np.com/basics/?lang=es): qué es un Centro Regional, quién puede recibir servicios y cómo solicitarlos.

Las reuniones de este kit siguen los pasos del Programa de Autodeterminación, donde te toca más trabajo. Un equipo es una forma de compartirlo. Sea cual sea la manera que elija, cada persona sigue en el equipo: la primera reunión, y los planes que escriban para la reunión 3, sirven para las tres maneras.

Encuentra a tu gente

Con dos personas basta para empezar. Aquí hay cuatro lugares donde buscar.

Personas que ya conoces.

Alguien que conociste en la escuela, en terapia, en un grupo de apoyo, en tu lugar de culto o en tu vecindario. Pregúntale: "¿Aprendemos esto en equipo?"

Grupos de personas que se autorrepresentan y grupos de padres de familia.

Muchos ya se reúnen cada mes. Pide unos minutos en una reunión para invitar a la gente a tu equipo.

El comité asesor local de autodeterminación de tu Centro Regional.

Cada Centro Regional tiene un comité asesor local de autodeterminación. Sus reuniones son abiertas al público. Ahí hay personas que están conociendo el SDP, y algunas ya están en él. Encuentra una reunión (en inglés): completeguidetosdp.org/statewide-sdp-events

El Choice Crew.

Personas de todo California se han sumado al Choice Crew para correr la voz sobre las tres maneras. La página del Choice Crew muestra a quienes se sumaron hace poco, con su ciudad y la zona de su Centro Regional. No es una lista de contactos, así que úsala para ver qué personas están cerca de ti y búscalas en una reunión local. Si tú también te sumas al Choice Crew, tu correo no se publica, pero todo lo demás que escribas en el formulario sí se publica en la página. Por eso, nunca pongas un número de teléfono ni un correo en las otras casillas. choices.sdta-np.com/crew/?lang=es

Tu primera reunión

Antes de reunirse

- Escojan un día, una hora y un lugar que le queden bien a todo el equipo, o una llamada por teléfono o por video. Calculen más o menos una hora.
- Pregúntenle a cada persona qué le ayuda a participar, como transporte, interpretación, letra grande, subtítulos o descansos.
- Impriman la lista y el plan del equipo, que están al final de este kit.
- Elijan a una persona que dirija esta reunión y a otra que tome notas. Después, túrnense.

La primera reunión, más o menos una hora

1 **Preséntense** 10 minutos

Cada persona dice su nombre y una cosa que quiere: para su propia vida, o para la persona a quien apoya.

2 **Conozcan las tres maneras** 20 minutos

Lean en voz alta las tres maneras, en esta página o en el volante de la campaña (choices.sdta-np.com/crew/?lang=es). Cada persona dice de cuáles quiere saber más. Nadie tiene que elegir hoy.

3 **Digan en qué paso están** 10 minutos

Algunas personas apenas se están enterando de esto. Otras se están preparando para una reunión de planificación. Otras ya reciben sus servicios de una de las tres maneras y están pensando en otra. Cada paso que alguien ya dio es algo de lo que el equipo puede aprender.

4 **Pónganse de acuerdo en cómo trabajar** 10 minutos

Lean los acuerdos del equipo, aquí abajo. Agreguen los suyos.

5 **Planeen lo que sigue** 10 minutos

Llenen la lista, pongan la fecha de la próxima reunión y revisen la tarea de la reunión 1.

Acuerdos del equipo

- Cada persona toma sus propias decisiones. El equipo ayuda; no decide por nadie.
- Lo que alguien comparte sobre su vida o su familia se queda en el equipo.
- Comparte lo que te pasó a ti, no lo que otra persona debería hacer.
- Todas las personas tienen su turno para hablar, y nadie tiene que hacerlo.
- Cuando una pregunta sobre tus propios servicios necesite una respuesta segura, pregúntale a tu coordinador(a) de servicios, por escrito. DAN te puede ayudar a prepararte para preguntar.

Reunión por reunión

Reúnanse más o menos una vez al mes. Cada reunión tiene algo para hacer en equipo y una tarea para las semanas de en medio. Vayan a su propio ritmo: cada persona puede estar en un paso distinto, y eso es parte de cómo ayuda un equipo.

1 Para empezar

En la reunión

- Tengan su primera reunión, como se explica arriba. Conozcan las tres maneras.

Tarea para la próxima

- Regístrate en la orientación gratuita sobre el Programa de Autodeterminación que ofrece el Consejo Estatal de Discapacidades del Desarrollo de California, también en español: scdd.ca.gov/sdp-orientation. Tiene dos partes de dos horas cada una, y la Parte A va primero. Traten de elegir las mismas sesiones para ir en equipo.
- Cada persona se registra y se queda en cada sesión en vivo de principio a fin. Las grabaciones son solo para repasar: no dan el certificado que el SDP pide.
- Antes de entrar al SDP, una de estas personas tiene que terminar las dos partes. Si los servicios son para una persona adulta: la propia persona, su conservador o conservadora (en inglés, conservator) o su representante autorizado(a). Si son para un niño o una niña: su padre, su madre o su tutor(a) legal. Si tomaste la orientación antes del 1 de abril de 2026, no tienes que tomarla de nuevo.
- Anota tus preguntas sobre las tres maneras. Pregúntale a DAN, de día o de noche.

2 La orientación, en equipo

En la reunión

- Vayan a la orientación en equipo o, si cada quien va por su lado, reúnanse poco después. Hablen de lo que aprendieron: qué fue nuevo, qué les sorprendió y qué quieren preguntar todavía.
- La orientación cubre las tres maneras, la planificación centrada en la persona, el presupuesto individual, el plan de gastos, los facilitadores independientes y los servicios de administración financiera.

Tarea para la próxima

- Empieza tu plan centrado en la persona en Acierto PCP: acierto-pcp.sdta-np.com/?lang=es. No tienes que registrarte. Lo que escribes se queda en tu aparato. Usa tu propio teléfono o computadora.
- Si eliges el Programa de Autodeterminación, dile a tu coordinador(a) de servicios que quieres entrar. Pídelo por escrito para que quede constancia. DAN te puede ayudar a escribirlo.

3 Los planes, lado a lado

En la reunión

- Traigan sus planes centrados en la persona. Por turnos, compartan una parte que les da orgullo y una parte que les está costando. Ayúdense a poner en palabras lo que quieren.
- Un plan centrado en la persona ayuda en las tres maneras. Llévalo a tu reunión de planificación.

Tarea para la próxima

- Mira Acierto IF (facilitadores independientes), acierto-if.sdta-np.com/?lang=es, y Acierto FMS (servicios de administración financiera), acierto-fms.sdta-np.com/?lang=es. Escoge algunos de cada uno para conocerlos mejor.
- Todo lo que necesitas saber sobre el SDP, paso a paso, del Self-Determination Institute (en inglés): completeguidetosdp.org

4 Encuentra un(a) facilitador(a) y un FMS

En la reunión

- Comparen lo que encontraron. En el SDP, un servicio de administración financiera (FMS) paga a tus proveedores. Toda persona en el SDP tiene uno.
- Tener un(a) facilitador(a) independiente es tu decisión. Puedes trabajar con uno(a), a quien se le paga con tu presupuesto, o con tu coordinador(a) de servicios.
- Antes de que entres al SDP, el Centro Regional puede aprobar y pagar la ayuda de un(a) facilitador(a). Después de que entres, tu FMS le paga a tu facilitador(a) con tu presupuesto. Tú nunca le pagas a un(a) facilitador(a). Si un(a) facilitador(a) te pide dinero, no le pagues. Habla con tu coordinador(a) de servicios.

Tarea para la próxima

- Habla con por lo menos dos FMS y, si quieres un(a) facilitador(a), con por lo menos dos facilitadores antes de elegir. Pregunta qué harán por ti, cada cuánto van a hablar, qué idiomas hablan y cómo trabaja cada facilitador(a) con tu FMS.
- Pídele a tu coordinador(a) de servicios una lista de los servicios que te autorizaron en los últimos 12 meses. Pregunta también por los servicios que el equipo del IPP (Plan de Programa Individual) acordó y que no estás recibiendo. Tu presupuesto empieza con las dos cosas. El equipo del IPP lo forman las personas que escriben contigo tu IPP en tu reunión de planificación.

5 El presupuesto y el plan de gastos

En la reunión

- Repasen cómo funciona el presupuesto. Si ya recibes servicios del Centro Regional, tu presupuesto individual empieza con los servicios que te autorizaron en los 12 meses más recientes, más los servicios que el equipo del IPP acordó y que no estás recibiendo.
- Si cambiaron tus circunstancias, tus necesidades o tus recursos, el equipo del IPP puede ajustar el presupuesto, y el motivo queda por escrito en tu IPP. Si hoy recibes pocos servicios o ninguno, el equipo del IPP tiene que hablar de tus necesidades no cubiertas. Si acabas de llegar al Centro Regional, o tienes menos de 12 meses de servicios, el presupuesto sale de los servicios y apoyos que el equipo del IPP determina que necesitas.
- Tu plan de gastos muestra cómo vas a usar tu presupuesto en los servicios y apoyos ligados a tus metas. Ayúdense a relacionar cada meta con sus apoyos.

Tarea para la próxima

- Anota lo que ha cambiado en tu vida desde tu último plan. DAN te ayuda a escribirlo en el lenguaje que le facilita al Centro Regional decir que sí.
- Trabaja en tu plan de gastos con tu facilitador(a) o con tu coordinador(a) de servicios.

6 Tu primer año

En la reunión

- Sigan reuniéndose cuando ya estén en el SDP. Cada mes, tu FMS te manda a ti y a tu coordinador(a) de servicios un estado de cuenta: cuánto hay para cada parte de tu presupuesto, cuánto se gastó en los últimos 30 días y cuánto queda.
- Traigan lo que está funcionando y lo que no: contratar, horarios, facturas, encontrar proveedores. Quizá alguien del equipo ya lo resolvió.
- SDP Companion, de la Self-Determination Tech Alliance, es una herramienta de presupuesto para personas en el SDP: lleva el control de tu presupuesto individual y de tu plan de gastos durante el año. Si la quieres, se puede pagar con tu presupuesto del SDP, a través de tu FMS, como una línea de tu plan de gastos: sdta-np.com (en inglés, página “About SDP Companion”)

Tarea para la próxima

- Lee tu estado de cuenta cada mes y compáralo con tu plan de gastos.
- Anota la fecha de tu próxima reunión de planificación, y empieza a prepararte unos meses antes.

Después del primer año, sigan reuniéndose. Denles la bienvenida a personas nuevas: quien apenas empieza aprende más de alguien que va un paso adelante.

Pídele a un(a) facilitador(a) una hora al mes

Un(a) facilitador(a) independiente que conoce el SDP puede ayudar a todo un equipo. Pídele a uno(a) que le dé a tu equipo una hora al mes: que participe en una reunión y conteste las preguntas.

Cómo pedirlo

- Busca facilitadores cerca de ti en Acierto IF: acierto-if.sdta-np.com/?lang=es. También puedes preguntar en una reunión del comité asesor.
- Di qué estás pidiendo: una hora al mes con tu equipo, para preguntas generales.
- La hora es un regalo para el equipo. Si un(a) facilitador(a) le pide dinero al equipo, no le pagues.
- Manda las preguntas con tiempo, para que la hora se use en lo que tu equipo más necesita.
- La hora es para todo el equipo. Elegir un(a) facilitador(a) para tu propio plan es otra decisión, y cada persona la toma por su cuenta.

- Un(a) facilitador(a) es una visita en tu reunión. Comparte solo lo que compartirías con una visita, y guarda la lista con tu equipo.

Una nota que puedes mandar

Hola. Somos un equipo de [número] personas en la zona del [Centro Regional], y estamos aprendiendo sobre el Programa de Autodeterminación. ¿Le podría dar a nuestro equipo una hora al mes, para acompañarnos en una reunión y contestar nuestras preguntas? Nos reunimos los [día y hora], [en persona en el lugar / por video]. ¡Gracias por considerarlo!
[Tu nombre]

Prepárate con DAN

DAN, el Navegador de Acceso para Personas con Discapacidad, contesta tus preguntas sobre las tres opciones y te ayuda a escribir la solicitud de tu reunión de planificación.

De día o de noche, en inglés o en español. Gratis para la persona y quienes le ayudan sin cobrar. Sin cuenta.

Pregúntale a DAN: app.sdta-np.com/?lang=es

"Tu vida. Tu plan. Tu decisión" es una campaña del Self-Determination Institute y de la Self-Determination Tech Alliance, dos organizaciones sin fines de lucro. Preguntas: support@sdta-np.com
Este kit se revisó por última vez el 24 de octubre de 2026. Es información general. Pregúntale a tu Centro Regional cómo se aplica a tu caso.

Lista y plan de nuestro equipo

Escriban solo lo que cada persona acepte compartir. Guarden esta hoja con el equipo.

Nombre del equipo

Nos reunimos (día y hora)

Dónde (un lugar, un número de teléfono o un enlace de video)

Dirige la próxima reunión

Toma notas

Nuestro(a) facilitador(a) de una hora al mes

Nombre	Teléfono o correo	Centro Regional	Idioma	Próximo paso

Nuestras reuniones

Reunión	Fecha	Hecho
1. Para empezar		
2. La orientación, en equipo		
3. Los planes, lado a lado		
4. Encuentra un(a) facilitador(a) y un FMS		
5. El presupuesto y el plan de gastos		
6. Tu primer año		

Ayuda para cada paso: DAN: app.sdta-np.com/?lang=es ·
Plan centrado en la persona: acierto-pcp.sdta-np.com/?lang=es · Orientación: scdd.ca.gov/sdp-orientation ·
Facilitadores: acierto-if.sdta-np.com/?lang=es · FMS: acierto-fms.sdta-np.com/?lang=es ·
Este kit: choices.sdta-np.com/team/?lang=es