



LECTURA FÁCIL

# HERRAMIENTAS SOBRE AUTISMO Y SEGURIDAD:

CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA  
AUTODEFENSORES ANTE EL ABUSO Y  
LA NEGLIGENCIA

## Herramientas sobre autismo y seguridad: consejos de seguridad para autogestores ante el abuso y la negligencia



El abuso y la negligencia son grandes problemas en nuestra comunidad. Algunas personas con discapacidades del desarrollo corren mayor riesgo por varias razones:

- Quizás no sepan qué es el abuso y la negligencia porque no aprendieron sobre ello.
- Algunas personas no pueden hablar con facilidad, por lo que no pueden contárselo a nadie.
- Hablar sobre abuso y negligencia puede ser difícil y nadie les enseña cómo hacerlo.
- Podrían tener miedo de perder ayuda si cuentan sobre el abuso.
- A algunos se les dice que hagan lo que otros dicen sin hacer preguntas, por eso dejan que sigan ocurriendo abusos.
- Algunos piensan que merecen ser tratados mal, aunque nadie lo crea.
- Las malas experiencias con la policía o las autoridades pueden impedir la denuncia de abusos.
- Podrían preocuparles que la gente no les crea si hablan del abuso.

## Abuso y negligencia en el hogar o entre personas

¿Cómo puedo saber si estoy siendo abusado o abandonado?



Presta atención a tus sentimientos cuando estás cerca de alguien. ¡Tus sentimientos son lo más importante! Los signos de abuso pueden incluir:

- Alguien que te lastima o te toca cuando no quieres que lo haga
- Usando palabras malas o insultos
- Mantenerte alejado de amigos y familiares
- Obligarle a hacer cosas que no quiere hacer
- No darte las cosas que necesitas a menos que hagas lo que te dicen
- Hacerte estar con gente cuando no quieres
- No atender sus necesidades
- Negarse a ayudar con las tareas diarias

Estas acciones demuestran que estás siendo abusado. Otras cosas que no figuran aquí también pueden ser abuso. Recuerde, los miembros de su familia no tienen derecho a lastimarlo debido a su relación. Tienes derecho a tu propio cuerpo.

## **¿Qué debo hacer si estoy siendo abusada o descuidada?**

Si puedes, mantente cerca de amigos o familiares que puedan ayudarte. Hable con un terapeuta, personal de la escuela o proveedores de servicios. Tenga en cuenta que pueden ser informantes obligados a denunciar abusos a las autoridades.



### **Si necesita salir de una situación abusiva:**

- Empaque artículos importantes como identificación, dinero, comida, ropa, y medicinas
- Asegúrese de poder acceder fácilmente a sus cosas importantes
- Planifique un lugar seguro al que ir
- Obtener protección legal como órdenes de restricción
- Piense en denunciar a la policía
- Planifique dónde vivirá a largo plazo e informe al Seguro Social su nueva dirección

## Herramientas sobre autismo y seguridad: consejos de seguridad para autogestores ante el abuso y la negligencia



### ¿Qué pasa si no tengo amigos o no tengo adónde ir? ¿A quién puedo denunciar abuso y negligencia?

En los casos en los que no cuentas con una red de apoyo:

- Comuníquese con organizaciones como [www.loveisrespect.org](http://www.loveisrespect.org) para obtener ayuda
- Busque refugio en refugios para víctimas de violencia doméstica. Asegúrate de que sea accesible.
- Llame al 911 si se encuentra en peligro inmediato
- Hable con trabajadores sociales, médicos o consejeros
- Comuníquese con Organizaciones de Protección y Defensa o P&A, también llamadas Derechos de Discapacidad o Servicios de Protección para Adultos, APS

Las personas LGBTQ también tienen derechos. Los refugios deben seguir las leyes de no discriminación.



## **Si usted depende de la ayuda de su abusador**

**¿Qué pasa si la persona que abusa de usted también es su cuidador o proveedor de servicios?**

### **Medicaid puede ayudar**

Medicaid es un programa que puede ayudarle. En la mayoría de los estados, Medicaid ofrece algo llamado "exenciones de servicios basados en el hogar y la comunidad (HCBS)". Estas exenciones le permiten recibir la ayuda que necesita en su comunidad.



### **Elegir un nuevo cuidador**

Si ya recibe servicios HCBS a través de Medicaid, tiene derecho a elegir quién le ayuda. Puedes elegir a alguien en quien confíes y dejar atrás a la persona abusiva.

### **Solicitud de servicios HCBS**

Si actualmente no recibe servicios HCBS de Medicaid, puede ser elegible. Puede solicitar una exención HCBS financiada por Medicaid.

## Herramientas sobre autismo y seguridad: consejos de seguridad para autogestores ante el abuso y la negligencia



### **Priorizar a los sobrevivientes de abuso**

Algunos estados dan prioridad a las personas que han sufrido abusos o abandono. Esto significa que podría obtener ayuda más rápido.

### **¿Qué pasa si mi abusador es mi tutor?**

Si su tutor lo está lastimando, aún puede comunicarse con el 911, las organizaciones P&A o APS para obtener ayuda. Los P&A son expertos en ayudar a las personas bajo tutela.

Para obtener más información sobre organizaciones de protección y defensa, visite [www.ndrn.org](http://www.ndrn.org) y busque la oficina de su estado.

También puede encontrar información sobre alternativas a la tutela visitando el Centro Nacional de Recursos sobre la Toma de Decisiones con Apoyo en <https://supporteddecisionmaking.org/>

## Herramientas sobre autismo y seguridad: consejos de seguridad para autogestores ante el abuso y la negligencia



### ¿Cómo puedo saber si alguien que conozco está siendo abusado y/o abandonado?

Busque señales de abuso o negligencia en la vida de alguien:

- Observar cambios en su comportamiento o estado de ánimo
- Notar diferencias en apariencia o higiene
- Comprobar si alguien controla sus acciones o los aísla
- Preste atención a lesiones físicas o marcas inexplicables
- Evaluar cambios en sus circunstancias de vida

Acércate a ellos en privado y expresa tu preocupación. Escúchelos y apóyelos para encontrar recursos accesibles, líneas directas de crisis o profesionales que puedan ayudar.



## Herramientas sobre autismo y seguridad: consejos de seguridad para autogestores ante el abuso y la negligencia



### Señales de que alguien que conoces podría estar en problemas

Antes de hablar con alguien que le preocupa, es útil buscar señales de que podría estar enfrentando problemas.



### A continuación se muestran algunas formas de hacerlo:

#### Mira cómo se sienten

- ¿Se sienten frecuentemente incómodos o tristes?
- ¿Parece enojado todo el tiempo o tiene mal genio ahora?
- ¿Tienen un miedo inusual a que sucedan cosas malas?
- ¿Parecen mucho más nerviosos que antes?
- ¿Les ha oído decir cosas como "Para", "No me hagas daño" o "No, por favor", incluso cuando no hay ninguna amenaza aparente?

Todas estas señales podrían ser señales de abuso y negligencia. También pueden asustarse por cosas que antes no les daban miedo, como ciertos olores o voces. Esto podría ser una señal de que han sido heridos antes.

## Herramientas sobre autismo y seguridad: consejos de seguridad para autogestores ante el abuso y la negligencia



### **Note cambios en su comportamiento**

- Si antes vestían bien, ¿ahora lucen desordenados o usan ropa sucia con frecuencia?
- ¿Alguna vez se mostraron entusiasmados con las actividades que disfrutaban, como juegos o deportes, pero ahora parecen desinteresados?
- Cuando les pregunta por qué han dejado de hacer cosas que antes disfrutaban, ¿dicen que ya "no se les permite"?
- ¿Tienen dificultades con tareas que antes realizaban fácilmente?
- ¿Tienen marcas, cortes, raspaduras, moretones o lesiones inusuales, sin explicación?

### **Busque cambios en su vida**

- ¿Hay alguien en su vida que siempre está enojado con ellos y esa persona les asusta?
- ¿Has notado que ya casi no los ves, aunque solían pasar tiempo juntos?
- ¿Están faltando a eventos sociales, fiestas, iglesia, escuela o trabajo con más frecuencia?
- ¿Parecen tener problemas financieros ahora, aunque antes tenían dinero?
- ¿Han desarrollado hábitos nuevos y extraños, como mirar constantemente la hora?

## Herramientas sobre autismo y seguridad: consejos de seguridad para autogestores ante el abuso y la negligencia



Si ve que muchas de estas señales ocurren al mismo tiempo, existe la posibilidad de que algo no esté bien. Considere programar un horario para hablar con ellos y averiguar qué está pasando.

### ¿Qué debo hacer durante la plática?

Habla en privado y con respeto, utilizando su método de comunicación. Sea paciente y ofrezca apoyo sin tomar decisiones por ellos. Hágales saber que su seguridad es una prioridad.



### ¿Qué pasa si la persona no quiere mi ayuda?

Si no quieren ayuda de inmediato, recuérddeles que el abuso no es amor. Sugierales que hablen con un amigo, un profesional o una línea directa de abuso.

### ¿Qué pasa si no puedo hablar con la persona sobre lo que está pasando?

Si no puedes preguntarles, habla con sus amigos o compañeros de clase. En caso de emergencia, llame a los Servicios de Protección para Adultos, pero tenga cuidado ya que pueden involucrar a la policía.

## Herramientas sobre autismo y seguridad: consejos de seguridad para autogestores ante el abuso y la negligencia



Esto puede resultar riesgoso, especialmente durante una crisis de salud mental, porque la policía no siempre está capacitada para manejar este tipo de situaciones.

También puedes contactar la organización de Protección y Defensa, especialmente si la persona está bajo tutela o en un casa de grupo.



Es menos probable que los grupos de protección y defensa presionen por la tutela. Para obtener más información sobre organizaciones de protección y defensa, visite [www.ndrn.org](http://www.ndrn.org) y busque la oficina de su estado.