



Tu Vida – Tu Futuro

Información acerca de programas residenciales desde adentro por jóvenes que han estado ahí

Puede ser difícil iniciar el tratamiento residencial, pero puede ayudarte el saber lo que se puede esperar. Los que escribimos “*Tu Vida – Tu Futuro*” hemos estado ahí donde tu estas ahora. A veces nos sentimos perdidos y como si nos hubieran arrojado a una situación difícil. Juntamos esta información para ayudarte a (1) entender lo que puedes esperar, y (2) obtener lo que necesitas para hacerte cargo de tu recuperación. Si tienes dificultades para obtener respuestas a tus preguntas, asegúrate de decirle a tu familia o tus guardianes y a tu coordinador de cuidado.

Sobre el lenguaje que usamos aquí...

- Sabemos que hay diferentes tipos de programas, así que en lugar de enumerarlos todos, usamos el término “programa residencial”.
- También sabemos que hay diferentes personas que son importantes en tu vida – padres, abuelos, hermanos, hermanas, otros parientes, familias sustitutas, guardianes y amigos. Usamos la palabra “familia” frecuentemente, pero a lo que nos referimos es a cualquier persona que tú consideres familia, aunque no tenga un parentesco real contigo.
- Usamos el término “coordinador de cuidado” para referirnos al adulto que está a cargo de asegurar que tu voz sea escuchada y que es responsable de abogar por tus derechos. Así que cuando decimos “coordinador de cuidado” también nos referimos al manejador de casos del sistema de beneficencia infantil o justicia juvenil, al guardián legal, oficial de probatoria y/o cualquier otro profesional cuyo trabajo sea el que tú obtengas del sistema el mejor cuidado y los mejores apoyos.

Preguntas que tal vez quieras preguntarte a ti mismo/a y a otros

● ¿Cómo me va a ayudar el estar en este programa?

Algunos/as jóvenes están en un programa residencial para tratar problemas específicos. Algunas veces los/las jóvenes están de acuerdo en que necesitan trabajar esos problemas y algunas veces no; las metas de los/las jóvenes y las metas de la familia también pueden estar en conflicto unas con otras. Algunos/as jóvenes son enviados a programas residenciales por sus padres, su escuela o la corte.

No importa como llegaste aquí, una vez que estás en el programa es importante averiguar qué tipos de cambios intenta ayudarte a hacer el programa y cuáles apoyos y servicios se te ofrecerán. Tú tienes fortalezas y necesidades únicas. Habla con diferentes personas en las que confíes para que te ayuden a decidir cuáles deben ser tus metas mientras estas en el programa residencial. Debes evaluar si el programa satisfará tus metas individuales, y trabajará con tu familia, coordinador de cuidado y el personal para asegurar que los servicios y apoyos que tu creas que necesitas se provean.

● **¿Qué factores determinarán el tiempo que me voy a quedar aquí?**

Desde el principio, pregunta cuánto tiempo pasarás en el programa y que factores determinarán cuando te puedes ir a casa. Alguna investigación muestra que las estadías más cortas son más efectivas. Tal vez quieras quedarte el menor tiempo posible, o tal vez prefieras quedarte más tiempo.

La cantidad de tiempo que dure tu estadía debe depender de tus necesidades. Pregunta cómo puedes participar tú en la determinación de la duración de tu estadía.

● **¿Qué metas tengo par mi mismo/a? ¿Es este el mejor sitio para ayudarme a alcanzar mis metas?**

Piensa en lo que es importante para ti e identifica tus metas personales. Luego pregunta cómo te ayudará este programa a alcanzar tus metas. Averigua si este programa ha tenido éxito en el pasado en ayudarle a otros/as jóvenes a alcanzar metas similares.

Pregunta si te sería posible recibir la ayuda que necesitas mientras todavía estás viviendo en casa. Asegúrate de discutir tus opciones con los adultos que están involucrados en el desarrollo de éste plan contigo.

● **¿Cómo puedo estar involucrado/a en las decisiones acerca de mi tratamiento?**

Un grupo de personas se reunirá para discutir el plan para tu cuidado. A este grupo se le llama a veces “Equipo de Tratamiento” o “Equipo del Niño y la Familia”. Tú tienes el derecho de ser parte de este equipo, a tener voz sobre quien participa en este equipo, y a pedir que alguien que tú elijas para que te apoye participe en las reuniones del equipo. Esa persona puede ser un amigo, un pariente o un adulto en quien confíes. Tu equipo también debe incluir a maestros, consejeros y a otras personas que han trabajado contigo y tu familia fuera del programa residencial. Debes saber cómo ponerte en contacto con todos los miembros de tu equipo.

Tienes el derecho de ayudar a decidir cuales metas están en tu plan de tratamiento y a tener una copia del plan. El plan debe ser revisado frecuentemente para que puedas hacer cambios que te ayuden a alcanzar tus metas.

Algunos/as jóvenes son líderes de las reuniones de su propio equipo. Otros pueden no sentirse cómodos hablando en estas reuniones. Si tú no te sientes cómodo/a, antes de la reunión dile a un miembro del personal en quien confíes o a la persona que te apoya lo que tú quieres que se discuta en la reunión del equipo. Entonces él o ella puede ayudarte a empezar la conversación.

● **¿Qué puedo hacer para aprovechar al máximo el tiempo que pase aquí?**

Pide que te involucren en todas las decisiones que te afecten. Se claro acerca de lo que crees que necesitas y lo que funcionará mejor para ti.

También cuando las personas sienten que tienen control o “les pertenece” su tratamiento, les va mejor. Algunos programas tienen grupos de asesoría juvenil u oportunidades para que los jóvenes que han pasado más tiempo en el programa ayuden a aquellos que están empezando el programa. Si estas interesado, involúcrate; muchas personas encuentran que esto hace una gran diferencia en como se sienten sobre su experiencia.

● **¿Cómo pueden satisfacerse mis necesidades emocionales y físicas para que yo me sienta seguro/a y cómodo/a?**

Trata de averiguar cuáles situaciones te hacen sentir positivo/a y feliz al igual que lo que te hace sentir incomodo o incrementa las posibilidades que violes las reglas. Si se tocan cosas o se te habla de cierta manera que te moleste –o si hay cosas que puedan confortarte o calmarte, como escuchar música o hablar con una persona en particular –dile a un miembro del personal en quien confíes para que él o ella pueda ayudarte a obtener lo que necesitas.

● **¿Cuáles son las reglas de este programa? ¿Quién toma las decisiones acerca de las reglas? ¿Tengo yo algún papel en determinar las reglas?**

Con frecuencia los programas listan los derechos y las responsabilidades de los jóvenes en letreros y en manuales. Estos deben explicarse claramente. Si no entiendes algo, pide una explicación. No debe esperarse que sigas reglas que no conozcas o no entiendas. También puedes preguntar cuales son las reglas para el personal.

Siempre que viven juntos grupos de personas, son necesarias algunas reglas para que todos puedan sentirse seguros y cómodos. Los/las jóvenes del programa deben tener voz en el desarrollo de las reglas y en decidir como apoyarse unos a otros para seguir las reglas. Las reglas más efectivas son aquellas que son creadas por todo el grupo.

● **¿Cómo disciplina este programa a los jóvenes? ¿Cómo me ayudará el personal a hacer lo mejor que pueda?**

Los programas varían ampliamente en cuanto a disciplina. Pide ayuda si tienes dificultad con algunas reglas en particular, y trata de discutir formas en que el programa puede funcionar mejor para ti. Algunas veces las reglas no tienen sentido o existen “porque así lo hemos hecho siempre.” No temas preguntar el propósito de estas reglas.

El aislamiento, la restricción, la humillación o el tratamiento degradante *nunca* deben ser usados como castigo. Si tú sientes que te han sometido a disciplina inapropiadamente, dile a tu familia, guardián o coordinador de cuidado y/o presenta una queja oficial.

¿Qué tipo de opciones tengo? ¿Apoya este programa el que los jóvenes tomen sus propias decisiones?

Los programas residenciales están a diferentes niveles en relación a proveerles a los/las jóvenes opciones en cuanto a su tratamiento, educación y arreglos de vivienda. Algunos programas residenciales les dan a los jóvenes la opción de si desean o no estar en el programa. Algunos programas residenciales ofrecen opciones en cuando a los alimentos que se sirven, el toque de queda, las actividades recreativas, la unidad de vivienda en que viven, las clases que pueden tomar y muchas otras oportunidades para que los jóvenes ejerzan su derecho a elegir.

Debes poder preguntarle a alguien en tu programa cuales opciones tendrás y cómo puedes abogar para obtener más oportunidades de elegir. Puede haber razones por las cuales una

opción no se te está ofreciendo a ti. Cuando menos, siempre debes recibir una respuesta comprensiva y respetuosa cuando no se te permite elegir algo.

● **¿Cómo se me va a educar mientras estoy en este programa? ¿Asegurarán que mis créditos se transfieran a mi escuela para que no me retrase en mi progreso educativo?**

Algunos programas residenciales usan escuelas de la comunidad. Otros proveen educación ellos mismos. De antemano, averigua quien está a cargo de la educación y pregunta cómo obtendrás las clases que necesitas para graduarte.

Si *no* te es posible asistir a tu escuela regular, averigua como se transferirán tus créditos y las calificaciones a tu escuela regular. También averigua si este programa te ayuda a prepararte para la universidad y/o te enseña habilidades como educación del conductor o habilidades para el trabajo. La planeación para una transición efectiva al hogar debe empezar en cuanto entres al programa.

● **¿Cómo se asegurarán que puedo mantenerme en contacto con mis padres, hermanos, amigos y otras personas importantes en mi vida? ¿Cómo encajarán ellos en lo que sucede aquí (por ejemplo las políticas, el pasar tiempo significativo con mi familia, la toma de decisiones)? ¿Qué pasa si hay personas a la que no quiero ver?**

La investigación demuestra que mantenerse conectado con la familia, los amigos y la comunidad ayuda a la recuperación (excepto en situaciones obvias como el contacto con personas que son abusivas o que no te están ayudando a lograr tus metas). Pregunta como este programa te puede ayudar a pasar tiempo con tu familia, aún cuando estés lejos de casa.

Los programas nunca deben limitar el contacto con tu familia; tú tienes derecho a que pasen tiempo juntos y a comunicarte frecuentemente con tus padres o guardianes, hermanos y otras personas a las que les tienes afecto (a menos que una corte haya ordenado lo contrario). Si tú o el programa quieren restringir con quien te puedes comunicar o a quien quieres/no quieres ver, esto necesita ser parte de tu plan de tratamiento y tú debes tener voz en la reunión en la que ese tema se discuta.

● **¿Qué terapias y medicamentos recibiré y para qué son? ¿Qué opciones tengo en cuanto a mis terapias y medicamentos?**

Los programas usan muchas terapias y medicamentos diferentes, pero algunas veces no explican por qué lo hacen. Algunos enfoques de tratamiento (o terapias) son más efectivos para ciertas necesidades. Pregunta como este programa trabajará contigo y con tu familia para lograr los mejores resultados basándose en tus fortalezas y necesidades únicas.

Debes recibir cuidado que corresponda a tus necesidades individuales. Si algo te incomoda o no parece ser apropiado para ti, has preguntas al respecto y que el personal te explique.

Si estas recibiendo medicamentos, asegúrate que se te provea información sobre los medicamentos, para que son usados, y si es que hay efectos secundarios a los que debes estar atento/a. Es importante que tu le hagas saber al personal si el medicamento te ayuda o no. Si el medicamento no te ayuda, pide ver al médico que recetó el medicamento y explícale la situación al doctor. En algunos sitios, tú puedes tener el derecho a rehusar el medicamento.

● ¿Cómo respetará este programa mi cultura, mis creencias, mi orientación sexual y mi identidad de género?

Cada uno tiene una cultura. Tu cultura incluye muchos aspectos tales como tu idioma, tu etnicidad, tus valores, tus creencias, los alimentos que comes, las costumbres que son importantes para ti, y la manera única en que tú y tu familia viven sus vidas. Los programas más “cultural y *lingüísticamente competentes*” tienen un personal diverso que ha recibido adiestramiento para mostrar respeto por ti y por tu cultura. Todos los programas deben proveerte servicios en tu propio idioma. Se te debe apoyar a que practiques tu religión a través de acceso a servicios, así como honrar las reglas concernientes a la dieta, etc.

Cualquier joven que sea lesbiana, homosexual, bisexual, transexual, se está cuestionando o se considere a sí mismo/a dos-espíritus (LGBTQI2-S por sus siglas en inglés), tiene el derecho a estar seguro/a y ser tratado/a con dignidad y respeto. Pregunta si es que el personal ha recibido adiestramiento sobre diversidad que incluye la orientación sexual y la identidad de género. Pregunta como este programa maneja la intimidación y si es que les han proveído servicios a otros jóvenes que son LGBTQI2-S.

● ¿Qué hago si siento que el personal me trata injustamente o si tengo otros problemas con este programa?

Primero asegúrate de tratar el problema en la forma más tranquila posible. Si tú te quejas en forma agresiva o con falta de respeto, es posible que el personal no tome tus preocupaciones en serio.

Todos los programas deben tener un proceso de “reclamación” bien definido para presentar quejas. ¡El proceso *no* debe involucrar el tener que quejarse con la persona con la que tienes el problema! Por esta razón, algunos programas tienen un “abogado juvenil” ó “defensor.”

Si algo te está molestando, sigue los pasos indicados primero; luego, si no obtienes respuestas satisfactorias, trata de hablar con el director del programa. Si puedes, dile a tu familia o coordinador de cuidado. Trata de ser lo más específico/a y detallado/a posible y expresa tus preocupaciones claramente y con calma. Tú tienes derecho de que tus quejas se escuchen y se traten.

Si sientes que tú o alguien más está siendo abusado o si hay un riesgo importante a la salud o seguridad, llama a la línea directa de abuso infantil o llama a la policía. Si estás en custodia del sistema de bienestar infantil o servicios sociales, también hazle saber tus preocupaciones a tu trabajadora social del bienestar infantil.

● ¿Usa este programa la reclusión (aislamiento) o la restricción? Si es que si, ¿Qué es lo que se hace para prevenir su uso?

Los mejores programas evitan usar la reclusión y la restricción. Muchos programas están trabajando para reducir la restricción mediante adiestramiento para el personal y con las sugerencias de los jóvenes y familiares. La restricción o reclusión nunca debe usarse como castigo.

Si hay ciertos eventos, personas o situaciones que han hecho que pierdas el control en el pasado, informa a tu familia, coordinador de cuidado y al personal acerca de estos “desencadenantes” para que puedan evitarlos siempre que sea posible. Si tú has aprendido

maneras de mitigar las situaciones o maneras en que se te puede confortar, comparte esas ideas con el personal y con tu equipo.

Si alguna vez se usa la restricción, debe haber una reunión posterior donde tú puedes hablar acerca de lo ocurrió y de como el personal y/o tú pueden hacer las cosas de manera diferente para prevenir incidentes futuros.

Si tú sientes que la reclusión y la restricción se usan con demasiada frecuencia o inapropiadamente, díselo a tu familia, guardián, o coordinador de cuidado y habla con el personal, si es posible.

● **¿Qué pasa si encuentro que una terapia en particular es demasiado dolorosa o que no ayuda? ¿A quién le expreso mis preocupaciones?**

Las personas que han tenido experiencias traumáticas en el pasado pueden sentirse abrumados/as si no se sienten seguros/as y en control. Ayúdale al personal del programa a entender cómo hacerte sentir seguro/a. Diles cuando no te sientas listo/a para hablar. Tú *no* tienes que aceptar una etiqueta o percepción sobre ti que no te parezca adecuada. Si algo no está funcionando para ti, habla con tu padre o guardián y también con tu coordinador de cuidado o un miembro de tu equipo.

Sin embargo, para poder moverse hacia adelante en la vida en algún momento todas las personas tienen que enfrentar situaciones y emociones difíciles. Algunas terapias te sacan de tu “zona de confort” y es importante que te sientas seguro/a y que puedas confiar en las personas a tu alrededor. No es apropiado que el tratamiento te empuje a hacer revelaciones intensamente angustiantes, o a sentir experiencias abrumadoras de vergüenza o de terror. La terapia puede ser difícil –*no* debe ser inaguantable.

● **¿Cómo me preparará el programa para regresar a mi escuela, universidad, trabajo o a vivir independientemente y manejar mis finanzas?**

Durante el tiempo que pases en el programa residencial, el programa debe apoyarte a ti y a tu familia para preparar tu transición exitosa al hogar o a una vida independiente en la comunidad.

Muchos programas residenciales están trabajando para mantener a los/las jóvenes en sus propias escuelas, o al menos en una escuela comunitaria similar a su propia escuela. Pregunta si esto es posible para ti. Desde el momento en que eres admitido/a, el programa debe apoyarte a ti y a tu familia para lograr una buena transición a la escuela a la que irás cuando ya no estés en el programa residencial, o a una universidad, escuela de comercio u oficio, o un programa de adiestramiento para el empleo.

Durante tu estancia en un programa residencial debes tener la oportunidad de aprender o de usar habilidades prácticas (por ejemplo manejar tu propio dinero; buscar un trabajo y desarrollar habilidades para el empleo; lavar tu propia ropa; manejar tu tiempo; tomar el transporte público; seguir tus intereses individuales y desarrollar tus talentos en sitios comunitarios).

A los/las jóvenes en programas residenciales debe alentárseles y apoyárseles a participar en actividades que son “normales” para su edad, acordes a su desarrollo, y similares a las que realizan los/las jóvenes de su misma edad que viven en la comunidad.

Muchos estados tienen servicios o información para jóvenes que están saliendo de un programa residencial (a veces se le llama servicios de vida independiente o servicios de transición) para ayudarte a aprender habilidades que necesitas para vivir independientemente cuando salgas del programa residencial. Pide detalles acerca de estos servicios y su disponibilidad.

● **¿Cómo puedo mantener las conexiones que hice con cierto personal?**

Muchos/as jóvenes desarrollan una relación con un miembro particular del personal del programa. Puede ser bueno mantenerse en contacto, y está bien preguntar acerca de cómo lograr esto.

● **¿Si me parece que mi programa no es el adecuado para mí, con quién puedo hablar y como puedo abogar por mí mismo/a? ¿Quién está para ayudarme si tengo un problema?**

Si tú sientes que estás en una situación que no te ayuda, habla con tu familia, trabajadora de beneficencia infantil, trabajadora social, o coordinador/a de cuidado y explica las razones por las que te sientes así. Habla con más de una persona, para que puedas asegurarte de que tus necesidades son escuchadas y entendidas.

Trata de discutir estas situaciones cuando no estás alterado o en crisis. Pídele al personal del programa o a alguien de tu equipo que considere cuáles son tus necesidades, como llegaste a estar en este programa, con que necesitas ayuda y como podrías lograr estas metas en otro sitio. Lo importante es hablar con varias personas y encontrar un programa que funcione para ti.

Para mayor información puedes contactar:

La Red Nacional de Derechos de Discapacidad www.ndrn.org

Youth M.O.V.E. www.youthmove.us

Foster Club www.fosterclub.com

Alianza Comunitaria para el Tratamiento Ético de los Jóvenes www.cafetv.org

Visita el sitio web de la Iniciativa Building Bridges en www.BuildingBridges4youth.org donde encontrarás otros recursos incluyendo una versión corta de una página de esta hoja de consejos para jóvenes.

Tu vida –Tu Futuro fue escrito por el grupo de asesoría juvenil de Building Bridges

Sabemos que ir a un programa residencial es un gran cambio. Saber lo que puedes esperar puede hacer que este proceso sea menos atemorizante y que puedas obtener más de tu experiencia. Puedes usar ésta página para anotar tus pensamientos y tus preguntas para que las recuerdes. ¡No temas hacer preguntas y cuídate a ti mismo/a!

¡Tú mereces lo mejor!

Preguntas que quiero hacer:

Mis metas más importantes para esta experiencia son:

Otras ideas que deseo o necesito discutir:
