

# iHabla Claro!


Cómo Usar lo que Tienes para Conseguir lo que Quieres



**U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES**  
Administration for Children and Families  
Administration on Children, Youth and Families  
Family and Youth Services Bureau

**¿Sabes lo que quieres pero necesitas ayuda para conseguirlo?**

**¿Quieres simplemente que los adultos te escuchen?**



**Pues bien,  
¡HABLA  
CLARO!**

**¿Qué gano con hablar claro?**



**Hablar claro te ayudará a:**

- **Resolver problemas** con los familiares y amigos
- Obtener **mejor servicio** por parte de los médicos, trabajadores sociales y otras personas
- **Solucionar conflictos** con los empleadores y **ganarse su respeto**
- Obtener la **educación, vivienda y atención médica** que necesitas

### **Además:**

- Te sentirás orgulloso de ti mismo.
- Demostrarás que puedes hacer las cosas y valerte por ti mismo.
- Aumentarás el chance de obtener lo que quieras, cuando lo quieras.

# ¿Cómo puedo lograr hablar claro?



**1**

## **IDENTIFICA POR ESCRITO TUS METAS PERSONALES Y LOS PASOS QUE DEBES TOMAR PARA ALCANZARLAS.**

Si puedes identificar tus metas personales, significa que sabes lo que quieres. ¿Quieres aprobar tu clase de matemáticas? ¿Obtener tu licencia de conducir? ¿Llegar a ser un médico?

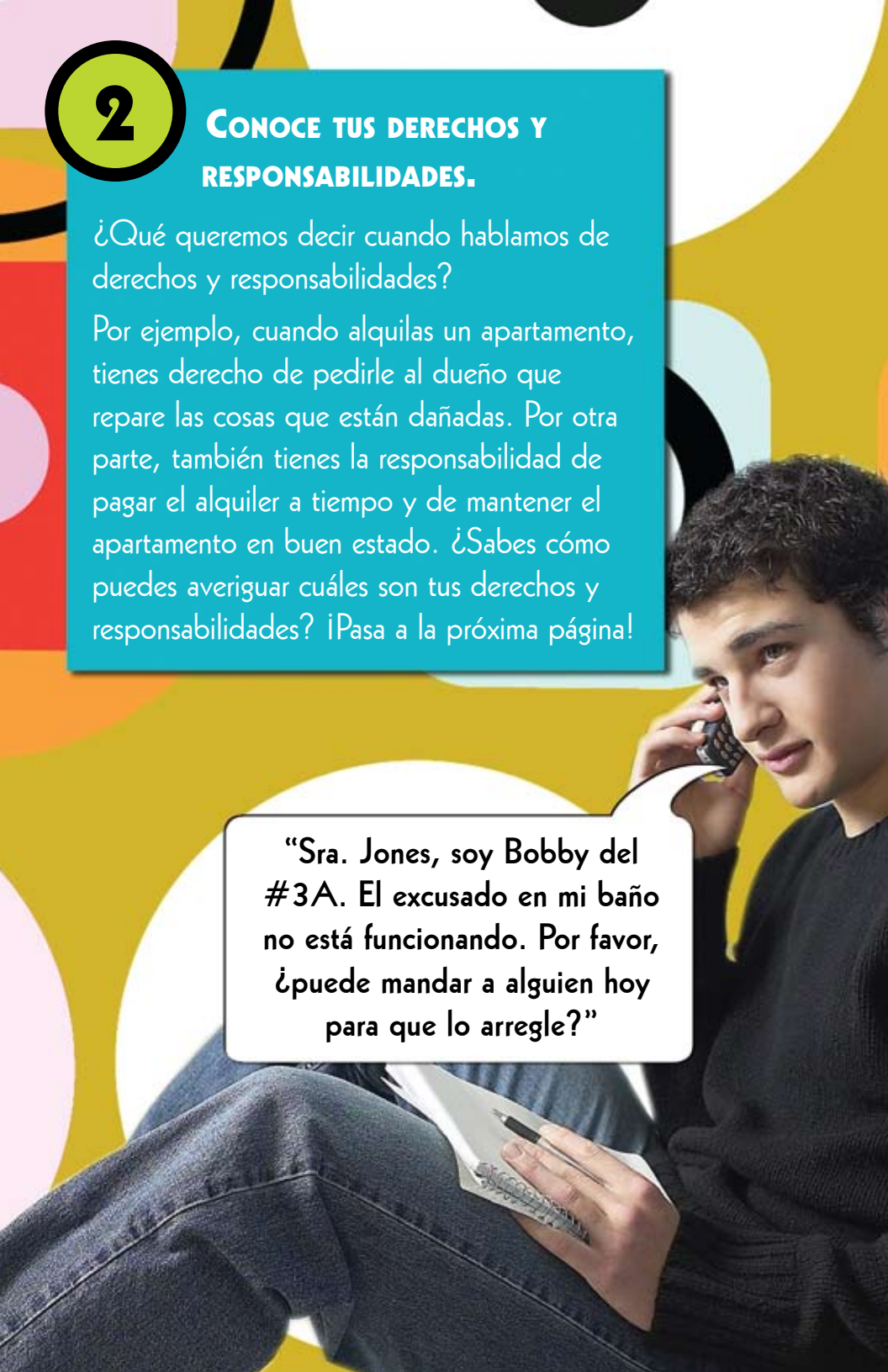
En cualquier caso, es útil planear cómo vas a alcanzar tu meta. Por ejemplo, para aprobar la clase de matemáticas, tienes que estudiar. Tal vez puedas buscar un compañero de estudio o un tutor que te ayude.

## 2

### CONOCE TUS DERECHOS Y RESPONSABILIDADES.

¿Qué queremos decir cuando hablamos de derechos y responsabilidades?

Por ejemplo, cuando alquilas un apartamento, tienes derecho de pedirle al dueño que repare las cosas que están dañadas. Por otra parte, también tienes la responsabilidad de pagar el alquiler a tiempo y de mantener el apartamento en buen estado. ¿Sabes cómo puedes averiguar cuáles son tus derechos y responsabilidades? ¡Pasa a la próxima página!



“Sra. Jones, soy Bobby del #3A. El excusado en mi baño no está funcionando. Por favor, ¿puede mandar a alguien hoy para que lo arregle?”



**3**

## **RECUERDA QUE NO HAY PREGUNTAS TONTAS.**

Obtener información correcta es una parte importante del proceso de hablar claramente. Si tienes alguna pregunta, aclárala con un maestro o consejero, habla con tus amigos o consulta el Internet.

Es más, aún si no tienes preguntas, consulta de todas maneras con personas que te pueden ayudar. Es posible que así aprendas algo que ni siquiera se te había ocurrido preguntar.

Es posible que encuentres personas que han pasado por lo mismo que tú estás pasando. Esas personas pueden compartir sus experiencias contigo.


Haz tantas preguntas como sea necesario. Si la respuesta que una persona te da no logra contestar tu pregunta, ¡haz más preguntas!

# 4

## ACTÚA DE MANERA RESPETUOSA.

El proceso de hablar claro no consiste solamente en hablar. También es importante escuchar. Si escuchas a las otras personas y respetas sus puntos de vista, esas personas a su vez escucharán lo que tú dices.

Cuando es tu turno de hablar, sé amigable pero a la vez firme. Sé asertivo, pero no te enojés. Sigue tratando, pero no presiones. Tal vez quieras ensayar de antemano lo que vas a decir. ¿Qué puedes hacer si el individuo con el que estás tratando se está portando como un majadero? Mantén tu compostura contando hasta diez o diciéndote a ti mismo: “Yo puedo hacer esto.” Luego, enfócate de nuevo en lo que estás tratando de lograr y explica lo que quieres de manera clara, firme y cortés.



“¡Lo mismo me pasó a mí la semana pasada! Déjame contarte lo que hice ...”

**5**

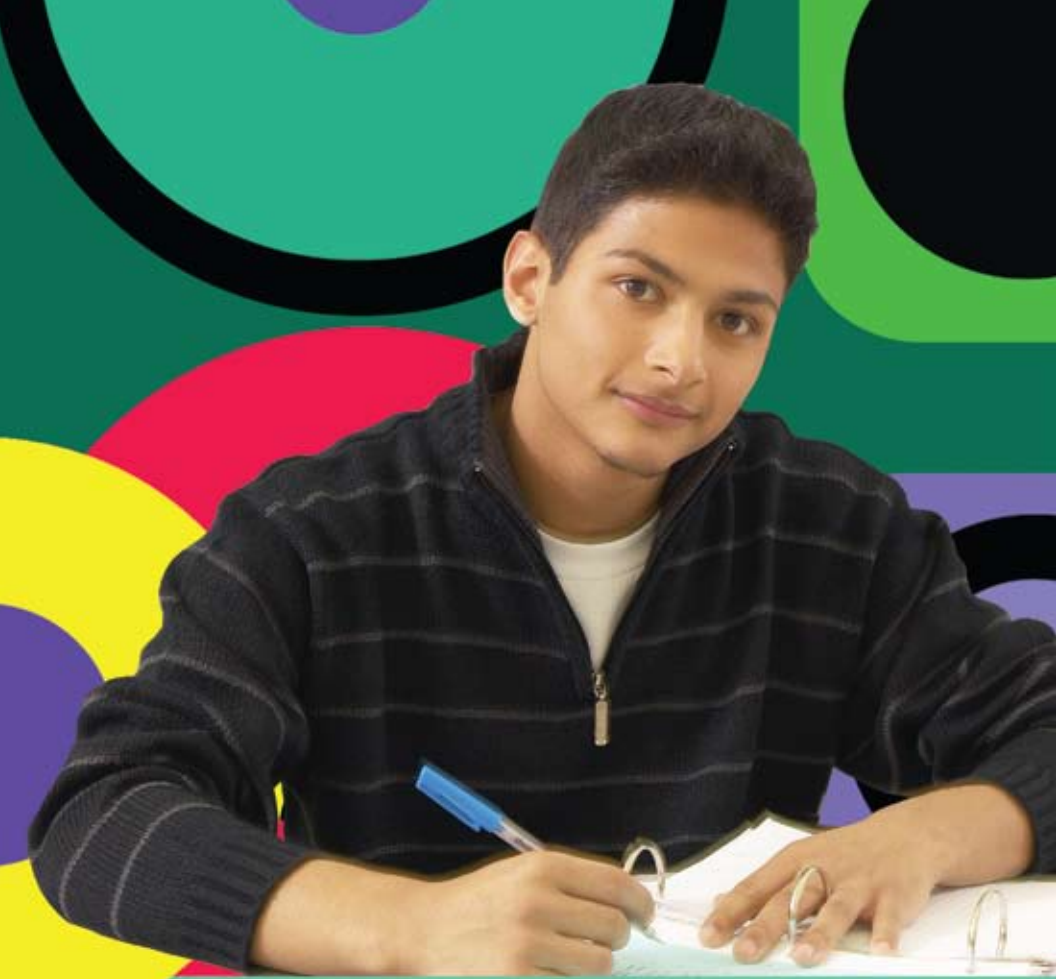
## **PIDE AYUDA.**

Supongamos que tienes que ir al departamento de vehículos motorizados o a la oficina del médico. Aborreces las colas y la espera. No sabes qué documentos necesitas.

Pues bien, no tienes que ir solo. Pídele a un amigo o a un familiar que te acompañe. Antes de ir, dile que te explique cómo será la visita.







Hay otras ocasiones en las que debes pedir ayuda:

- ¿Estás teniendo dificultades en una de tus clases? Habla con el profesor.
- ¿No estás seguro de cómo resolver una discusión que tuviste con tus padres? Habla con un consejero o manejador de casos.
- ¿No te sientes bien? Habla con un médico.



**6**

## **SÉ ORGANIZADO.**

A veces, hablar claro significa que hay que manejar una gran cantidad de información variada.

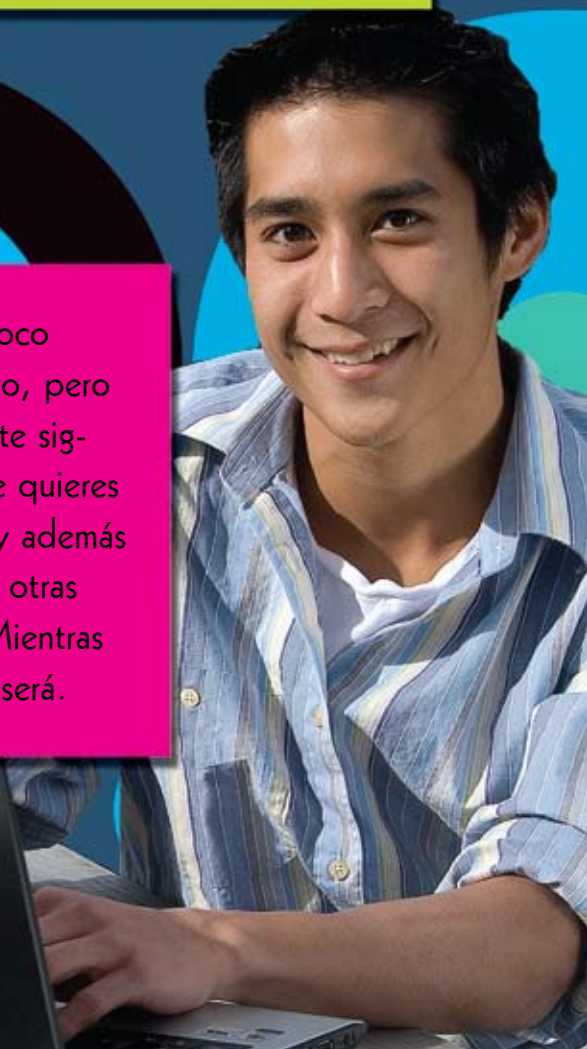
Es posible que tengas que recolectar documentación que apoya tu caso. Mientras más información tengas, mejor preparado estarás y más fácil será para la gente poder ayudarte. Posiblemente necesitarás documentos que contienen información sobre tu estado médico, financiero, educativo y de residencia. Guarda cada uno de esos tipos de documentos en un fólder diferente.

También debes usar un calendario para mantener en orden el horario de tus citas.

Señala la fecha y hora de cada cita, y apunta lo que va a pasar en cada cita. Eso te ayudará a saber si debes hacer algo determinado para prepararte para una cita.

Mantén una lista de las llamadas telefónicas y anota la fecha y el nombre de la persona con quien hablaste. Si usas el correo electrónico (e-mail) para comunicarte, archiva los mensajes de tal manera que los puedas encontrar fácilmente.

Tal vez te sientas un poco atemorizado al principio, pero hablar claro simplemente significa que sabes lo que quieres y por qué lo quieres, y además sabes cómo lograr que otras personas te ayuden. Mientras más ensayes, más fácil será.



*iHabla Claro!* fue desarrollado para el Family and Youth Services Bureau (Agencia de Servicios para Familias y Jóvenes), que es parte de la Administration on Children, Youth and Families (Administración sobre Niños, Jóvenes y Familias), dentro de la Administration for Children and Families (Administración para Niños y Familias) del U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos), por JBS International, Inc., bajo el contrato número GS10F0285K que autoriza la administración del National Clearinghouse on Families & Youth (Centro Nacional de Información sobre Familias y Jóvenes, siglas en inglés, NCFY).

NCFY

P.O. Box 13505

Silver Spring, MD 20911-3505

(301) 608-8098

(301) 608-8721 (fax)

[ncfy.acf.hhs.gov](http://ncfy.acf.hhs.gov)

[ncfy@acf.hhs.gov](mailto:ncfy@acf.hhs.gov)