



**GUIA PARA  
DEFENDER SUS  
DERECHOS**

2026

# INFORMACIÓN PARA DEFENDER LOS DERECHOS



## ¿CÓMO PUEDES DEFENDER A TUS SERES QUERIDOS?

EDUCAR A OTROS  
COLABORAR CON EL GOBIERNO LOCAL  
COMPARTIR TU HISTORIA

## ¿QUÉ ES SER UN DEFENSOR DE DERECHOS?

Alzheimer's San Diego se esfuerza para defender a las personas con Alzheimer y a sus seres queridos en el condado de San Diego. Lo hace al apoyar proyectos de ley y mediante la expresión de preocupaciones. Usted también puede ayudarnos y esta guía le mostrará cómo empezar a:

- Desarrollar su historia personal
- Aprender sobre proyectos de ley importantes
- Aprender sobre recortes presupuestarios
- Aprender a llamar a tus representantes



# CÓMO LLAMAR A SUS REPRESENTANTES

## ¿POR QUÉ LLAMAMOS?

¡Llamar a sus representantes electos es fácil, accesible e importante! Nuestra población de adultos mayores se enfrenta a una serie de recortes presupuestarios que podrían afectar negativamente a miles de habitantes de San Diego con Alzheimer y demencia, así como a sus familias. Expresar su preocupación por estos recortes presupuestarios permite a sus representantes electos saber que a las personas a las que representan les importa, ¡y a ellos también debería importarles! Puede encontrar a sus representantes [aquí](#). Cuando les llame, solo tiene que seguir el guion que le hemos proporcionado con la historia personal que ha creado, ¡y listo! Cada llamada marca la diferencia.

## EL GUION

### Introducción:

“Hola, mi nombre es \_\_\_\_ y llamo a la oficina de [nombre del representante] para expresar mi preocupación por la Ley de Reconciliación Presupuestaria H.R. 1 de 2025.”

### Sección de historia personal

Aquí es donde compartirá su historia personal (véase la hoja de trabajo anterior).

### Specific Concern Preocupación específica

La H. R. 1 cambiaría la vida de [mí mismo/alguien que conozco/un ser querido] por ----, ----- y -----. Es fundamental comprender el impacto que tendría la aprobación de este proyecto de ley, ya que, de lo contrario, -----. (Encuentre reseñas sobre los proyectos de ley a continuación).

### Conclusión

Gracias por tomarse el tiempo de escuchar mi historia, y espero que [nombre del representante] proponga un nuevo proyecto de ley o una enmienda estatutaria que modifique la ley original de H.R.1.



# CÓMO CREAR SU HISTORIA PERSONAL

Cuando compartes con un funcionario electo una preocupación presupuestaria o una causa que apoyas, quieres transmitirle el por qué y por qué, como tu representante, también debería preocuparse por ello. A esto lo llamamos transmitir tu historia personal. Puede ser tan “personal” como quieras, pero debe tener un impacto emocional convincente en el oyente. ¡Utiliza esta hoja de trabajo para crear tu propia historia personal!

## PREGUNTAS PARA LA LLUVIA DE IDEAS

1. ¿Por qué comenzó a trabajar como voluntario para Alzheimer's San Diego?
2. ¿Conoce a alguien que padezca Alzheimer?
  - a. ¿Qué tipo de dificultades han enfrentado ellos o sus seres queridos? ¿Alguna de estas dificultades está relacionada con políticas públicas, el gobierno o desafíos institucionales?
  - b. ¿Qué tipo de dificultades emocionales han enfrentado ellos o sus seres queridos?
3. ¿Cómo afectaría su vida el recorte presupuestario contra el que usted se opone?
  - a. Si no le afectará directamente, ¿cómo afectaría a alguien que padece Alzheimer, a sus seres queridos o a sus cuidadores?
4. ¿Por qué ha dedicado su tiempo para llamar a esta oficina?
5. ¿Qué le sucederá a usted, a un conocido o a un ser querido si no se toma en cuenta el impacto de este proyecto de ley?

## JUNTAR TODO

Una vez que haya escrito sus respuestas a estas preguntas, le resultará más fácil transmitir el por qué llama a sus representantes electos. Combine sus respuestas para crear una historia personal.



# CÓMO CREAR TU HISTORIA PERSONAL (CONT.)

## EJEMPLOS

Mi nombre es Amelia y llamo a la oficina de [funcionario electo] porque me preocupa profundamente el acceso a una atención médica asequible para los pacientes con Alzheimer. Como persona que ha visto a un ser querido pasar por el proceso de ser diagnosticado con Alzheimer y tratar de navegar un sistema de salud complejo y costoso, conozco la carga financiera que recae sobre las personas y sus seres queridos para garantizar la mejor atención posible y hacer frente a las dificultades que se presentan con esta enfermedad. Lo que no debería ser lo más difícil al tener un ser querido con Alzheimer es el costo de la atención médica. En California, el Departamento de Servicios de Salud estimó que la ley H.R.1 provocará que aproximadamente 4 millones de personas pierdan su seguro médico en el estado y me preocupa que esto afecte a la población con enfermedades degenerativas como el Alzheimer.

Mi nombre es Amelia y le llamo hoy porque una de mis personas favoritas en el mundo, mi abuelo, padece Alzheimer. Actualmente vive en un centro de enfermería especializada y me preocupa la escasez de personal y cómo esto está afectando a la calidad de la atención que recibe. La ley H.R.1 ha afectado negativamente a la atención directa que recibe mi abuelo debido a la supresión de las obligaciones en materia de personal, lo que le expone a riesgos físicos y emocionales, así como a negligencia. La calidad general de la atención que pueden proporcionar los centros de enfermería especializada se verá y se ha visto afectada negativamente.

**SU TURNO** Intente escribir su historia personal a continuación:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---