



ABOGACÍA 101-Historias impulsan Cambio

Guía de una página para miembros de la comunidad, pacientes y cuidadores

¿QUÉ ES LA ABOGACÍA?

La abogacía significa alzar la voz para influir en leyes y políticas públicas. Las políticas afectan la atención médica que recibimos, los medicamentos a los que tenemos acceso, cómo funcionan las escuelas y los derechos y protecciones que tenemos. Tu voz ayuda a que las políticas reflejen experiencias reales.

TU DERECHO A EXPRESARTE



La Primera Enmienda protege tu derecho a hablar. Puedes compartir preocupaciones, pedir soluciones y comunicarte con quienes toman decisiones a nivel local, estatal y federal.

TU HISTORIA ES PODEROSA

No necesitas ser experta o experto en políticas. Tu historia es poderosa porque:

- Hace que los problemas se sientan reales
- Ayuda a los legisladores a entender el impacto en la vida diaria
- Puede generar cambios para ti y para otras personas

¿QUÉ ES LA ABOGACÍA COMUNITARIA?

Las acciones cotidianas cuentan:

- Llamar por teléfono
- Enviar una carta o correo electrónico
- Publicar en redes sociales
- Firmar una petición
- Reunión en persona

CÓMO CONTAR TU HISTORIA

Usa esta estructura sencilla de 3 pasos:

Inicio: ¿Quién eres?
Desarrollo: ¿Qué viviste?

Cierre: ¿Qué cambio estás pidiendo?

Tip: Mantén tu historia en 1-2 minutos.

CONSEJOS PARA HABLAR CON LEGISLADORES

- Las reuniones son breves (15-20 minutos)
- Es normal reunirse con el personal y es importante
- Tú eres el experto/a en tu experiencia
- Está bien decir: “No lo sé, puedo dar seguimiento”
- Haz una petición clara
- Siempre agradece

ESCRIBE TU HISTORIA

Inicio: Mi nombre es _____. Soy _____, y este tema es importante para mí porque_____.

Desarrollo: Un desafío que experimenté fue_____. Esto me afectó a mí o a mi familia de la siguiente manera_____.

Cierre: Estoy pidiendo a las personas encargadas de crear políticas por_____. para_____.

Ejemplo:”Mi nombre es Alex. Vivo con diabetes tipo 1. El año pasado tuve que racionar mi insulina por el costo. Te pido que apoyes políticas que reduzcan los precios de la insulina para que nadie tenga que poner en riesgo su salud.”

¿Quieres compartir tu historia?



info@looms4lupus.org



626-310-9002

Sponsored by:



In Collaboration with:

