

Cade Hebert (00:00)

Muy bien, bienvenidos de nuevo a «More Like Than You Think». ~Hoy nos acompaña una invitada muy especial, ~Jennifer, ¿se pronuncia así el apellido de Oak?

Jenn Ochs (00:09)

Sí, bien hecho.

Cade Hebert (00:10)

Vale. Sí, no estaba seguro. ~Bueno, pues ella se une a nosotros hoy y vamos a hablar de todo lo relacionado con la vida independiente. ~Así que, Jennifer, ¿te importaría presentarte y contarnos un poco sobre tu trayectoria en lo que respecta a la vida independiente y ~todo por el estilo?

Jenn Ochs (00:29)

Sí, claro. Soy Jen Ochs ~.En 2018 me mudé de una residencia de ancianos a una vivienda comunitaria gracias a ~mi ~trabajadora social de la

residencia se dio cuenta de que podía vivir de forma independiente. Así que no había ningún asesor que te ayudara a decidir si querías vivir de forma independiente. Y luego te ponen en contacto con una agencia como el Centro para Personas con Discapacidad. Y me encontraron un apartamento.

Se aseguraron de que obtuviera un vale para pagar la comida. Así que, en realidad, me trasladaron y me prepararon todo el apartamento. Realmente me trasladaron a un apartamento ya preparado. Con cosas encantadoras y pensadas para las personas, como champú, pasta de dientes, ya sabes. Pero

Lo último que uno cree que necesita al empezar. Así que sí. Cade Hebert

(01:39)

Vale, entendido.

Jenn Ochs (01:41)

Y...llevo viviendo de forma independiente desde hace ya unos ocho años.

Y ahora vivo en un complejo diferente, pero soy muy independiente. Vivo en Boulder y me desplazo en transporte público porque no conduzco. Y creo que para la gente que quiera informarse sobre esto, sin duda puede acudir a un centro de vida independiente.

Normalmente hay uno en cada estado; creo que en el nuestro hay nueve. Así que sí, te ayudan a orientarte y, para los jóvenes, suelen tener programas juveniles y de transición que te ayudarán a saber lo que necesitas saber para mudarte de forma independiente.

Cade Hebert (02:42)

Vale. Entendido. Entonces, ¿dirías que un buen primer paso para las personas o los jóvenes adultos con discapacidad que quieren empezar a vivir de forma independiente

~¿dirías que un buen primer paso es ponerse en contacto con un centro de vida independiente?

Jenn Ochs (02:57)

Por supuesto. Creo que, ya sabes, ellos conocen todos los programas disponibles y...es más difícil cuando estás en una residencia de ancianos; es más fácil hacer la transición a la vida en la comunidad porque quieren...promover que las personas vivan fuera de los centros de atención asistida.

Cade Hebert (02:59)

De acuerdo.

Jenn Ochs (03:24)

Pero si vives con tu familia, es mucho más difícil. En ese caso, yo acudiría al centro de vida independiente para averiguar cómo gestionarlo.

Cade Hebert (03:37)

Entendido. Tengo curiosidad por saber cuál es tu situación de vivienda actual, ¿cómo te las arreglaste para encontrar un lugar que se adaptara específicamente a tus necesidades?

Jenn Ochs (03:48)

Bueno, en realidad me puse en contacto con Boulder Housing Partners y ellos se dieron cuenta de que tenían que trasladarme porque, bueno, el primer complejo no iba a ser habitable. Así que tuvieron que buscar...y encontraron una vivienda adaptada a la ADA porque uso silla de ruedas, una vivienda adaptada a la ADA, y se aseguraron de que pudiera moverme y de que

Todo funcionaba bien. Quinna

Phillips (04:18)

Me encantaría interrumpir y hacer una pregunta muy rápida. ~Así que para nuestros jóvenes que quizá ya estén viviendo de forma algo independiente, pero que o bien no tienen el lugar más accesible o simplemente no les gusta la ciudad en la que viven o algo así, ~¿es ¿es algo que se puede hacer varias veces? Es decir, aunque ya te hayas instalado en un sitio y simplemente no te esté funcionando, ¿puedes volver a ponerte en contacto con ese centro y te ayudarán a encontrar otro lugar?

Jenn Ochs (04:40)

Puedes intentarlo, pero es complicado cuando hay exenciones de por medio, que es lo que suele necesitar la mayoría de la gente, porque una exención te ofrece una tarifa de alquiler más reducida. Y hay exenciones que se vinculan a la persona y otras que se vinculan a la vivienda. Así que si tienes una exención vinculada a tu persona,

Quinna Phillips (05:03)

Entendido, vale

Jenn Ochs (05:07)

Sí, puedes buscar otro lugar. Es más difícil encontrar apartamentos que cumplan con la ADA. Eso siempre es un reto. Pero ~ si, siempre y cuando tu exención te permite mudarte, entonces no hay problema. Puedes volver a buscar otros sitios con el centro de vida independiente.

Quinna Phillips (05:16) Sí.

Es bueno saberlo, gracias. Cade

Hebert (05:29)

Sí. Y bueno... algunos de los miembros de nuestra comunidad de jóvenes asesores... expresaron preguntas que tenían sobre finanzas y cosas por el estilo. ¿Qué consejo darías sobre la gestión del dinero y ~ los ingresos y las prestaciones, y sobre las responsabilidades financieras que conlleva la vida independiente?

Jenn Ochs (05:51)

Bueno, normalmente, si tienes SI o SSDI, recibes un pago mensual. Suele ser el día 3 del mes, así que consulta con el casero o avísale de cuándo vas a recibir el pago el primer mes, pero a menudo pueden adaptarse, sin problema, siempre que lo sepan. Y en cuanto a

yo siempre sugiero asegurarte de pagar el alquiler y los servicios públicos, y todo lo que sepas que vas a tener que pagar, un mes antes de que tengas dinero disponible. Y no tienes mucho dinero porque el SSDI es notoriamente bajo, pero ~ es posible

Cade Hebert (06:34)

Vale, sí.

Jenn Ochs (06:45)

vivir mes a mes, es decir, realmente es aprender a vivir con dos mil dólares al mes. Quizás un poco menos, pero ~ eso es lo que Medicaid te exige

es tu límite. No puedes pasar de los dos mil dólares o te echan de Medicaid, lo cual da miedo porque no quieres

que eso pase. Pero sí, siempre preparas lo necesario antes de ir a trabajar.

Cade Hebert (07:14)

Mm-hmm.

Vale. Claro.

Quinna Phillips (07:22)

Sí. Y para cualquier oyente que no esté familiarizado con la legislación sobre discapacidad y cómo funciona todo eso, a lo que se refería Jen es que hay límites no solo en cuanto a cuánto dinero puedes tener en una cuenta bancaria, sino también en cuanto a tus activos. ~Ya sabes, cosas como un coche o una cámara muy cara o algo así también podrían incluirse en eso. Así que ~sí, muchos de los consejos, los consejos financieros, en torno al ahorro y la elaboración de presupuestos, y eso no es exactamente aplicable en todo momento a las personas con discapacidad porque tenemos esos límites.

Cade Hebert (07:40)

Sí, sí.

Sí.

Jenn Ochs (07:49)

Sí,

eso es complicado, pero una vez que lo dominas, te das cuenta de que tendrás los mismos pagos cada mes, así que aprendes más o menos lo que puedes y no puedes hacer con tu dinero.

Cade Hebert (08:06)

Claro.

Sí, así que tengo curiosidad por saber, pensando en tu trayectoria y en tu vida independiente y todo eso, cada vez que empezabas a sentirte abrumada por algo de todo eso, ¿qué te ayudó a superarlo?

¿Y qué cosas te abrumaban?

Jenn Ochs (08:24)

Bueno, cuando me mudé a mi apartamento comunitario, tuve durante un año a un coordinador de transición que me asignó el Centro de Vida Independiente. Así que ellos eran a quienes acudía si tenía alguna preocupación, estrés o lo que fuera. De tu último año.

Cade Hebert (08:35)

Vale.

Jenn Ochs (08:49)

De nuevo, ojalá pudiera acudir a tu centro de vida independiente, ellos sabrán cómo orientarte.

Cade Hebert (08:55)

Vale. Entendido.

Y veamos, ¿qué le dirías a los jóvenes o adultos jóvenes con discapacidad que se sienten nerviosos por su futuro o por su capacidad para vivir de forma independiente, y que se sienten nerviosos, tienen miedo o simplemente no se lo pueden imaginar? ¿Qué consejo les darías?

darías?

Jenn Ochs (09:14)

Sí.

Simplemente hazlo. Es posible y no dejes que eso te frene. Una cosa que he aprendido, ya sabes, y llevo ocho años en esto, es que puedo tener un pequeño trabajo a tiempo parcial sin que eso afecte a mis prestaciones. Y ojalá lo hubiera sabido antes, porque lo habría hecho antes.

Cade Hebert (09:20)

Sí.

Sí.

Vale, claro.

Jenn Ochs (09:40)

Sí.

Cade Hebert (09:40)

Sí. Entendido. Y me pregunto...¿Quinno, qué decías?

Quinna Phillips (09:45)

Me di cuenta de que tenía el micrófono silenciado a mitad de la frase, así que me detuve. No, solo decía que me encanta ese consejo. Siento que es mi consejo favorito para casi cualquier pregunta. Como que ya lo resolverás. Lo tienes controlado. De una forma u otra, todo saldrá bien.

Cade Hebert (09:46)

Adelante.

Jenn Ochs (09:46)

Mm.

Cade Hebert (09:56)

Sí. Empieza ya.

Jenn Ochs (09:56)

Sí.

Cade Hebert (09:58)

y luego todo acabará encajando.

Jenn Ochs (09:59)

Sí.

Directamente.

Quinna Phillips (10:02)

Y es que...

ya sabes, creo que muchas veces nos encontramos con este tipo de abismos entre, bueno, como persona con discapacidad, y es como si la vida independiente diera miedo a todos, ya sabes, como si ninguno de nosotros lo hubiera hecho antes hasta que lo hemos hecho. Así que creo que, ya sabes, siempre... todo irá bien. Lo resolverás. Sé que es un poco optimista, pero me encanta.

Cade Hebert (10:11)

Sí.

Mm-hmm. Sí.

Jenn Ochs (10:17)

Sí.

Sí, quiero decir que... No miento, estaba nerviosa. Pensaba: «Si esto no funciona, tendré que volver a la residencia». Creo que es bueno marcarse límites realistas, como: «Si no funciona, cambia de rumbo». No te rindas solo porque estés nerviosa.

Cade Hebert (10:46)

Sí.

Sí, tengo curiosidad por saber cómo es tu puesto como miembro de la junta directiva de

¿se pronuncia SILC o se dice S-I-L-C o...

Jenn Ochs (10:57)

Decimos SILC.

Cade Hebert (10:58)

Vale.

Jenn Ochs (10:59)

Me gusta, es muy... Soy nueva en la junta, así que todavía estoy aprendiendo, pero soy una gran defensora de la vida independiente. Así que cuando se me presentó la oportunidad, pensé: «Claro que sí, me apunto, porque es como mi ~ pasión. Quiero que más personas con discapacidad sepan

Cade Hebert (11:16)

Sí.

Mm-hmm.

Jenn Ochs (11:24)

Se merecen vivir de forma independiente. Pueden tener todo lo que quieran. No se les debería frenar.

Quinna Phillips (11:31)
¿Podemos definir también qué significa SILC?

Jenn Ochs (11:34)
Es el Consejo Estatal de Vida Independiente.

Quinna Phillips (11:38) De
acuerdo, gracias.

Cade Hebert (11:39)
De acuerdo. Y eso es en Colorado, ¿verdad?

Jenn Ochs (11:41)
Sí. Y creo que, ya sabes, cada lugar tiene algún tipo de SILC. Da igual si lo tienen o no, o si cada estado es diferente, pero todos los estados tienen uno.

Cade Hebert (11:42)
Claro, vale.

Vale.

Claro. Vale. Genial. Entonces no,

sigue tú. Quinna Phillips (11:56)
¿Puedo preguntarte cómo te metiste **en esto**? Lo siento, Kate, por interrumpir.

Sé que lo has planeado, pero... ¿puedo preguntarte cómo te involucraste realmente con el SILC? Quiero decir, obviamente estás involucrada con tu Centro de Vida Independiente, pero ¿cómo te involucraste con ese consejo estatal?

Cade Hebert (12:03)
Adelante.

Jenn Ochs (12:09)
Sí.

Bueno, estaba tan entusiasmada con la transición que me uní a ~Hake Buffs, que se dedica a la política y la financiación de la asistencia sanitaria. Son un consejo de transición, simplemente porque pensaba que necesitaba saber más. Necesitaba un grupo que fuera realmente para coordinadores, asesores de opciones, ya sabes. Pero es bueno estar al

oído atento a lo que esté pasando. La líder de ese grupo fue quien me invitó al SILC.

Quinna Phillips (12:47)
Vale. Genial. Gracias.

Cade Hebert (12:47)
Sí.

Entonces, si los oyentes de este episodio pudieran quedarse con un mensaje, ¿cuál te gustaría que fuera?

Jenn Ochs (12:56)
Simplemente hazlo. Cree en ti mismo.

Cade Hebert (12:58)
Mm.

Entendido. Es un mensaje estupendo. Estoy de acuerdo. Sí.

Quinna Phillips (13:05)
Yo también tengo que...

Jenn Ochs (13:06)
Y hay tantos

recursos. En serio, cuando vas a tu Centro de Vida Independiente, es increíble todo aquello a lo que tienes derecho y de lo que no tenías ni idea.

Cade Hebert (13:20)
Mm. Entendido.

Quinna Phillips (13:21)
No puedo

recalcarlo lo suficiente. Estoy totalmente de acuerdo con eso. Hay tantas cosas que, incluso trabajando en este ámbito, pienso: «Espera, puedo recibir ayuda para eso o puedo solicitarlo y...». También tengo que intervenir como nuestra historiadora residente. ~Me encanta señalar que, ya sabes, ~si no has oído hablar de la Ley Olmsted, ese es uno de los casos judiciales que supuso un hito para las personas con discapacidad al

Jenn Ochs (13:30)
Quedarse por ahí, ¿no?
Sí.

Cade Hebert (13:31)
Sí.

Sí.

Jenn Ochs (13:45)
Me encanta la

casa.

Quinna Phillips (13:46)

Sí, poder elegir quedarnos en nuestras comunidades y llevar esa vida independiente. Pero yo, por increíble que sea, tengo que señalar que los dos años que pasaron después de que yo naciera, ~y tengo veintitantos, así que esto

es algo por lo que nuestros contemporáneos han luchado y siguen luchando. Así que, como parte del consejo de Jen de «simplemente hazlo», tened también en cuenta que tenéis detrás de vosotros a todas las personas con discapacidad que han luchado por este derecho para vosotros, y que necesitamos que sigáis haciendo uso de derechos como estos para que no los perdamos.

Jenn Ochs (14:13)

Sí.

Estoy de acuerdo. Es increíble pensar que estoy en una clase de transporte público y que hemos repasado la historia del movimiento por los derechos de las personas con discapacidad. No puedo imaginarme no tener tarjetas de acera o no poder vivir de forma independiente. Así que sí, aprovechadlo. Hemos luchado por ello para vosotros. Así que

seguid así.

Quinna Phillips (14:42) Sí.

Por supuesto.

Cade Hebert (14:44)

Sí, totalmente.

Genial. Bueno, te agradecemos mucho que te hayas unido a nosotros, Jennifer, y que hayas compartido toda la información tan interesante que tienes, tu historia y

todo lo relacionado con la vida independiente. Así que gracias por tu tiempo, te lo agradecemos.

Jenn Ochs (15:01) Sí,

gracias a vosotros.

Cade Hebert (15:03)

Mm-hmm. Muy bien, nos vemos la próxima vez.