

# Si no reúno los requisitos de acceso ¿Qué puedo hacer?

## Paso 3 - Si no reúno los requisitos de acceso ¿Qué puedo hacer?

Si usted recibe una carta del Organismo Nacional de Seguro por Discapacidad indicando que usted no reúne los requisitos de acceso para recibir servicios financiados por el NDIS (p. ej. que usted no califica), puede solicitar una [revisión de esta decisión](#).

Esto puede traerle algunos sentimientos difíciles, que quizás desee explorar en el [Centro de autocuidado](#).

No todos podrán llegar a ser participantes con financiación del NDIS, pero aún tiene opciones que pueden ayudar en su recuperación.

Usted puede:

### **averiguar lo que puede hacer para apoyar su propia recuperación**

Una de las cosas que todos pueden hacer es fijar metas en la vida: metas pequeñas que puedan alcanzar por sí mismos en su vida diaria, y asimismo metas más grandes para alcanzar en el futuro.

Al establecer metas pequeñas que usted puede alcanzar por sí mismo en su vida cotidiana, usted puede aspirar a llevar una vida con sentido y de contribución. Cuando usted se sienta listo para trabajar en pos de metas más grandes o complejas, podrá investigar qué opciones de apoyo están disponibles.

Fijar metas de recuperación relacionadas a sus esperanzas y sueños para el futuro es difícil sin apoyo. Su familia y amistades son un buen lugar para iniciar esta conversación. Quizás usted prefiera hablar con otras personas con experiencia propia de una dolencia mental sobre las cosas que les han ayudado. Eso se llama "apoyo entre pares".

Muchas personas que viven con dolencias mentales (a quienes se les denomina "usuarios" con derecho a escoger servicios) encuentran que es realmente útil conocer y aprender de otras personas que tienen la experiencia de vivir con dolencias mentales (los pares o semejantes).

Usted puede reunirse con sus semejantes y aprender más sobre su recuperación en grupos de apoyo locales, clubes, institutos de recuperación y grupos para usuarios, incluyendo organizaciones representativas.

Muchas organizaciones tienen pares remunerados. Estos son personal remunerado cuya experiencia propia de una dolencia mental y su recuperación son parte esencial de su trabajo. Tendría que preguntar si un trabajador par está disponible para colaborar con usted.

Si usted quiere conversar con sus pares, con un trabajador par de apoyo, o con algún prestador de servicios de salud mental sobre sus opciones de recuperación, tenemos información a continuación. También existen grupos de cuidadores y órganos representativos para apoyar a sus amistades y miembros de su familia, y para ayudarles a entender qué apoyos están disponibles para ayudarles.



Para explorar sus esperanzas y sueños y fijar algunas metas de recuperación/vida, diríjase al [Paso 5: Reimagine su vida](#)

## Explore otras maneras en que el NDIS le puede apoyar

Como se mencionó en el [Paso 2](#) aun si usted no reúne los requisitos para participar del NDIS, sus coordinadores locales del área (LAC) pueden ayudarle a:

- Encontrar información sobre apoyo en su comunidad local.
- Entender lo que usted puede esperar de otros apoyos establecidos - como servicios de salud, salud mental, desarrollo de la infancia, protección del menor y apoyo familiar, educación escolar, educación superior y educación y formación profesional (VET), empleo, vivienda, servicios comunitarios, de transporte, justicia y cuidado de la tercera edad.
- Mantener apoyos informales - esto es, familia, amistades y actividades dentro de su comunidad local.

Su coordinador LAC y una gama de servicios convencionales de salud mental pueden ayudarle a pensar sobre sus esperanzas, sueños o metas. Algunos otros servicios que pueden aportarle apoyo aparecen a continuación.

### Enlaces de utilidad

[Cómo el NDIS trabaja con otros sistemas establecidos](#) [sitio web]

[Conectándose con lo establecido](#) [sitio web]

[El NDIS y la Comunidad](#) [sitio web]

## Explore otros servicios que pueden apoyarle

Existen muchas organizaciones que brindan diferentes servicios y apoyos para satisfacer sus necesidades. El explorar sus esperanzas y sueños y luego fijar metas para alcanzarlas, le puede ayudar a determinar qué apoyos puede necesitar. Cuando usted sepa qué tipos de apoyo necesita, podrá explorar lo que está disponible en su zona.

[Aquí encontrará una lista de organizaciones nacionales que puedan ayudarle](#)

no results