



Cómo dirigirse
adecuadamente
a las **PERSONAS**
con **DISCAPACIDAD**



¿Qué es una **persona con discapacidad?**

Una persona con una o más discapacidades es una persona con discapacidad. Hay muchos tipos de discapacidades, por ejemplo:

- ★ Las personas que tienen problemas para moverse o sostenerse tienen discapacidad física.
- ★ Las personas ciegas o que tienen muchas dificultades para ver tienen discapacidad visual.
- ★ Las personas sordas o que tienen muchas dificultades para oír tienen discapacidad auditiva.
- ★ Las personas que tienen dificultades para comprender tienen discapacidad intelectual.

Casi todos los países del mundo aplican la Convención Internacional de los Derechos de las Personas con Discapacidad.

Una convención es un acuerdo entre muchos países.

Esta convención trata de los derechos de las personas con discapacidad.

España aplica esta convención.



¿Cómo debes tratar a una persona con discapacidad?

Una persona con discapacidad es una persona y tiene valor como persona. Varias personas pueden tener la misma discapacidad, pero unos tienen una discapacidad más ligera y otros, más grave. Todo depende de cada persona.

Cuando hables con una persona con discapacidad:

- ★ Habla de forma natural y respetuosa.
- ★ Habla a la persona con discapacidad, no a su acompañante.

Cuando te relaciones con una persona con discapacidad:

- ★ Evita poner una etiqueta por su discapacidad.
- ★ No le protejas de forma exagerada.
- ★ Pregunta si necesita ayuda y cómo le puedes ayudar.
- ★ Da ayuda cuando lo necesita.
Deja que haga las cosas por sí sola.
- ★ Evita preguntar por la razón de su discapacidad.
- ★ Mira las capacidades de la persona.
Ponte en su lugar.
- ★ Facilita que la persona con discapacidad se relacione con otras personas.
- ★ Deja que la persona con discapacidad opine y participe como otra persona más.





¿Cómo debes tratar a una persona con **discapacidad auditiva**?

Una persona con discapacidad auditiva tiene dificultades para oír o no puede oír.

Cuando hables con una persona con discapacidad auditiva:

- ★ Ponte en un lugar donde te pueda ver bien y habla cuando te mire.
- ★ Habla cerca, de frente, a su altura y mirándole a los ojos.
- ★ Nunca te tapes la cara.

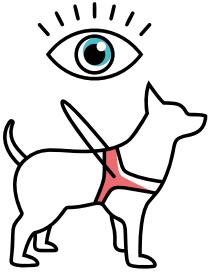
La expresión de tu cara y la lectura de los labios es muy importante.

- ★ Habla de forma natural, ni deprisa ni despacio, sin gritar.
- ★ Evita cambiar de tema de forma rápida.
- ★ Pronuncia bien las palabras sin exagerar.
- ★ Evita hablar con palabra sueltas, con palabras técnicas o con palabras de uso familiar.
- ★ Utiliza ayudas como gestos, pictogramas, fotos o escribir en un papel para explicar palabras raras o dar nombres, direcciones o fechas.



- ★ Sé paciente.
A veces, tienes que repetir el mensaje o decirlo de otra forma más fácil.
- ★ Anímale a que te explique algo de otra manera, si no le entiendes.
- ★ Algunas personas sordas se comunican con lengua de signos.
 - Úsala, si la conoces.
 - Pide la ayuda de un intérprete, si no la conoces.
- ★ Comprueba que la persona entiende la información escrita.
- ★ Nunca hables de sordomudos para referirte a las personas sordas.

Olvida
la palabra
“sordomudo”



¿Cómo debes tratar a una persona con **discapacidad visual**?

Una persona con discapacidad visual tiene dificultades para ver o no puede ver.

Cuando hables a una persona con discapacidad visual:

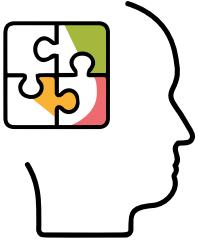
- ★ Di tu nombre y quién eres.
- ★ Acércate para que sepa que estás hablando con ella.
- ★ Recuerda que ellos no te ven, no utilices gestos.

Cuando acompañes a una persona con discapacidad visual:

- ★ Ofrece tu brazo y nunca agarres su brazo.
- ★ Camina medio paso por delante de la persona.
- ★ Avisa antes de llegar a escaleras, bordillos y otros obstáculos como objetos descolocados o puertas entreabiertas.
- ★ Sé claro cuando le guías.
Di “a la derecha” o “a la izquierda”.
Nunca digas “por aquí” o “por allí”.
- ★ Si la acompañas a un sitio nuevo, cuenta cómo es el lugar y qué hay.
- ★ Intenta que esté todo ordenado
y avisa a la persona de cosas que han cambiado de lugar.

Cuando te comuniques con una persona con discapacidad visual:

- ★ Ofrece información en braille, con letras más grandes o ayudas para el ordenador.
- ★ Utiliza colores diferentes y contrastes entre colores para que vean mejor.
- ★ Una buena iluminación de la sala también ayuda.



¿Cómo debes tratar a una persona con **trastorno mental**?

Una persona con trastorno mental tiene alteraciones en sus emociones o en su comportamiento.

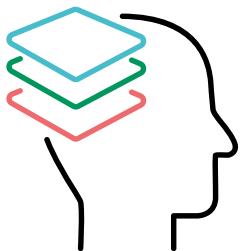
Por ejemplo, puede tener depresión, esquizofrenia o demencia.

Cuando te relaciones con una persona con trastorno mental:

- ★ Trata a la persona con trastorno mental igual que a las demás.
Tienen los mismos derechos y las mismas capacidades.
- ★ Evita el estigma.
Las personas con trastorno mental sufren un trato injusto por la sociedad.
Muchas personas las rechazan o las discriminan.
Esto es el estigma.
- ★ Respeta su espacio.
- ★ Trata de comprender qué le pasa a la persona.
Así podrás ayudarle mejor.

Cuando te relaciones con una persona con trastorno mental:

- ★ Habla de forma clara y evita confusiones.
- ★ Respeta los momentos en que no quiere hablar.
- ★ Escucha a la persona en los momentos que necesita hablar.
Evita poner una etiqueta por su discapacidad.
- ★ Evita las discusiones, las críticas o situaciones que le pongan nerviosa.
Tú debes ser el primero en estar tranquilo.
Sé paciente.



¿Cómo debes tratar a una persona con **discapacidad intelectual**?

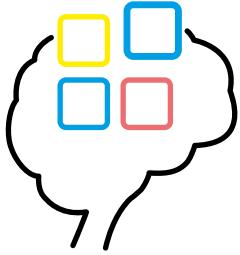
Una persona con discapacidad intelectual tiene más dificultades en su día a día, para aprender, para entender y para comunicarse.

Cuando hables a una persona con discapacidad intelectual:

- ★ Utiliza palabras fáciles, claras y sencillas
- ★ Sé paciente.
Algunas personas hablan despacio.
Debes darles tiempo para hablar.
- ★ Fíjate en sus respuestas para comprobar que te has explicado bien.
- ★ A lo mejor debes cambiar tu forma de hablar para que te entienda.

Cuando te relaciones con una persona con discapacidad intelectual:

- ★ Trata a la persona como un adulto cuando es un adulto y como un niño cuando es un niño.
- ★ Dale ayuda cuando lo necesita tenemos que dejar haga las cosas por sí sola.
Dile cuándo hace bien las cosas.
- ★ Avísale de los cambios antes de que ocurran.
Los cambios les ponen nerviosos.
- ★ Ayúdale a que se relacione con otras personas.



¿Cómo debes tratar a una persona con **autismo**?

Una persona con autismo tiene más problemas para comunicarse, para relacionarse con otras personas y repiten con frecuencia algunos comportamientos.

Cuando hables con una persona con autismo:

- ★ Habla de forma natural.
 - ★ Habla con frases cortas.
 - ★ Evita hacer muchas preguntas seguidas.
 - ★ Pregunta de qué les gusta hablar.
 - ★ Evita las bromas, las palabras con diferentes sentidos o la **ironía**.
- Es posible que le resulte difícil entenderlas.

Cuando te relaciones con una persona con autismo:

- ★ Explica quién eres y qué vais a hacer.
- ★ Observa si le gusta el contacto.
Algunas saludan con un abrazo, otras prefieren que no les toques.
- ★ Muchas personas con autismo no te miran mientras les hablas.
No te enfades.
Te escuchan, pero necesitan tiempo para relacionarse contigo.
- ★ Haz gestos claros y usa fotos o dibujos para comunicarte.
- ★ Son sensibles a los ruidos fuertes.
- ★ A las personas con autismo les cuesta más hablar y relacionarse.
Para comunicarse, algunas personas autistas necesitan recursos o herramientas como los pictogramas.



Ironía

Expresión que dice algo y quiere decir lo contrario.



¿Cómo debes tratar a una persona con **discapacidad física**?

Una persona con discapacidad física tiene dificultades para andar, para mover algunas partes de su cuerpo o para sentarse.

Cuando te relaciones con una persona con discapacidad física:

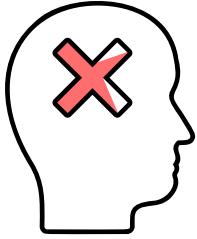
- ★ Ofrece tu ayuda para coger algún objeto, abrir una puerta o utilizar una máquina.
- ★ Preguntas si necesita ayuda, cuando la persona utiliza silla de ruedas, muletas o andador.
- ★ Respeta los cuartos de baño adaptados.
No son almacenes.

Cuando te relaciones con una persona en silla de ruedas:

- ★ Ponte de frente y a su altura para hablar.
- ★ Pide permiso para mover o coger la silla de ruedas.
- ★ Evita movimientos bruscos.

Cuando te relaciones con una persona con muletas, bastón o que camina despacio:

- ★ Camina a su paso.
- ★ Deja las muletas cerca, para que las pueda volver a coger.



¿Cómo debes tratar a una persona con **parálisis cerebral**?

Una persona con parálisis cerebral tiene un daño en el cerebro. Por este daño, tiene dificultades para moverse, sostenerse, en el lenguaje.

Cuando te relaciones o comuniqués con una persona con parálisis cerebral:

- ★ Las recomendaciones para personas con discapacidad física y discapacidad intelectual también valen para las personas con parálisis cerebral.
- ★ Pregunta cómo le puedes ayudar, cuando la persona utiliza silla de ruedas, muletas o andador.

Cuando te comuniqués con una persona con parálisis cerebral:

- ★ Habla a la persona con parálisis cerebral, no a su acompañante.
- ★ Da tiempo a la persona para que hable.
- ★ Pide que te repita el mensaje, si no lo entiendes.
- ★ Para comunicarse, algunas personas con parálisis cerebral necesitan recursos o herramientas como los pictogramas.

No des
por hecho que
la persona
necesita
ayuda

Ideas equivocadas

sobre la discapacidad

“Son discapacitados, especiales, incapacitados, minusválidos, lisiados, con necesidades especiales o con capacidades diferentes”.

FALSO. Son personas con discapacidad.
Recuerda poner la palabra “persona” al principio.

“No son normales”.

FALSO. Todas las personas son normales, sin importar su discapacidad.

“No les interesa el sexo y solo se emparejan con personas con discapacidad”.

FALSO. Las personas con discapacidad también aman y quieren recibir amor. También quieren tener relaciones sexuales.
Hay personas sin discapacidad que se enamoran de personas con discapacidad. Ellas se fijan en la persona y no les importa la discapacidad.





“Una persona con discapacidad nunca podrá tener una vida independiente”.

FALSO. Muchas personas con discapacidad tienen una vida independiente con los apoyos necesarios.

“Las personas con discapacidad no tienen hijos o los tienen con discapacidad”.

FALSO. Los hijos de personas en silla de ruedas no tienen de forma obligatoria hijos que necesiten sillas de ruedas.

Cualquier persona con o sin discapacidad puede tener problemas para tener hijos o puede tener hijos con discapacidad.

“Las personas con discapacidad trabajan peor”.

FALSO. Las personas con discapacidad pueden trabajar muy bien. Las empresas deben estudiar bien las necesidades para el puesto de trabajo y pueden contratar a personas con discapacidad para esos trabajos.

¿Quién forma parte del **CERMI Madrid?**

CERMI significa Comité de Entidades Representantes de Personas con Discapacidad.

El CERMI Madrid agrupa a las asociaciones de personas con discapacidad de la Comunidad de Madrid.

El CERMI Madrid agrupa a 9 grandes asociaciones que agrupan entre todas a casi 300 asociaciones más pequeñas.

Miles de profesionales trabajan en estas asociaciones y ofrecen buenos servicios a las personas con discapacidad.



ASPACE Madrid

Asociación Madrileña de Organizaciones de Atención a Personas con Parálisis Cerebral y Afines

Calle Tabatinga, 11. 28027 Madrid
Teléfono: 691 79 86 39 / Fax: 91 743 25 54
E-mail: aspacemadrid@aspacemadrid.es
Página web: www.aspacemadrid.es



Autismo Madrid

Federación Autismo Madrid

Calle Costa Brava, 50. 28034 Madrid
Teléfono: 91 013 30 95
E-mail: info@autismomadrid.es
Página web: www.autismomadrid.es



FAMMA-Cocemfe Madrid

Federación de Asociaciones de Personas con Discapacidad Física y Orgánica de la Comunidad de Madrid

Calle Galileo, 69, Bajo - Derecha. 28015 Madrid
Teléfono: 91 593 35 50 / Fax: 91 593 92 43
E-mail: secretaria@famma.org
Página web: www.famma.org



FEDER Madrid

**Federación Española de Enfermedades Raras
Delegación Madrid**

Calle Doctor Castelo, 49. 28009 Madrid
Teléfono: 91 822 17 20
E-mail: madrid@enfermedades-raras.org
Página web: www.enfermedades-raras.org



FEMADEN

Federación Madrileña para la Defensa del Enfermo Neurológico

Camino de Valderribas, 115. 28038 Madrid
Teléfono: 91 477 22 35
E-mail: femaden@femaden.org
Página web: www.femaden.org



FeSorCam

Federación de Personas Sordas de la Comunidad de Madrid

Calle Florestan Aguilar, 11, Bajo D. 28028 Madrid
Teléfono: 91 725 37 57 / SMS: 672 07 05 07 / Fax: 91 726 38 43
E-mail: fesorcam@fesorcam.org
Página web: www.fesorcam.org



ONCE

Organización Nacional de Ciegos Españoles en la Comunidad de Madrid

Calle Prim, 3. 28004 Madrid

Teléfono: 91 532 97 74

E-mail: CTMADRID@once.es

Página web: www.once.es



Plena inclusión Madrid

Organización de Entidades en favor de Personas con Discapacidad Intelectual o del Desarrollo de Madrid

Avenida Ciudad de Barcelona, 108, Escalera 2, Bajo Derecha. 28007 Madrid

Teléfono: 91 501 83 35

E-mail: plenamadrid@plenamadrid.org

Página web: www.plenainclusionmadrid.org



UMASAM

Unión Madrileña de Asociaciones de Personas Pro Salud Mental

Calle Poeta Esteban de Villegas 12, Bajo Izquierda. 28014 Madrid

Teléfono: 91.513.02.43

E-mail: info@umasam.org

Página web: www.umasam.org

Patrocinado por:



Prim, 3 - 3ª planta - D. 321 | 28004 Madrid | Tel. 91 522 92 65 | Móvil 628 02 44 11 | Fax 91 522 96 87

cermimadrid@cermimadrid.org | www.cermimadrid.org

 CERMI Madrid |  @CERMI_Madrid |  @cermi_madrid |  CERMI Madrid