

# DRCHS

DERECHOS COTIDIANOS

## Guía "Defendemos nuestros derechos en el día a día"

AFANDEM-Grupo Amás, Fundación Aprocor,  
Fundación Gil Gayarre, Hogar Don Orione y FEAPS



CUADERNOS DE BUENAS PRÁCTICAS FEAPS

# DRCHS

D E R E C H O S   C O T I D I A N O S

## Guía “Defendemos nuestros derechos en el día a día”

AFANDEM-Grupo Amás, Fundación Aprocor,  
Fundación Gil Gayarre, Hogar Don Orione y FEAPS

CUADERNOS DE BUENAS PRÁCTICAS FEAPS

**Edita:** FEAPS Confederación Española  
de Organizaciones en favor de las  
Personas con Discapacidad Intelectual  
Avda. General Perón, 32  
28020 MADRID

**Tlfs.:** 91 556 74 53  
91 556 74 13

**Fax:** 91 597 41 05

**e-mail:** [feaps@feaps.org](mailto:feaps@feaps.org)  
[www.feaps.org](http://www.feaps.org)

**ISBN:** 978-84-693-7593-8

**Depósito Legal:**

## **LOS AUTORES DE ESTA GUÍA SON:**

Lola Triviño de AFANDEM-Grupo Amás; Cecilia Peña y Mónica Blanco de la Fundación Aprocor; Iván Torres, Miguel Corral y Paulina Rodríguez de la Fundación Gil Gayarre; Esther Santos del Hogar Don Orione; Azahara Bustos y Fermín Núñez de FEAPS. Laura Espejo y Javier Tamarit, de FEAPS, han coordinado el trabajo.

Los símbolos pictográficos utilizados en esta guía pertenecen al Banco de Imágenes de ARASAAC (Portal Aragonés de Comunicación Aumentativa y Alternativa). Son obra de Sergio Palao para CATEDU (<http://catedu.es/arasaac/>) que los publica bajo licencia Creative Commons.



# DERECHOS

## ÍNDICE

<b>1. ¿CÓMO HEMOS HECHO ESTA GUÍA?</b>	<b>7</b>
<b>2. EMPEZAMOS A SABER SOBRE DERECHOS</b>	<b>11</b>
<b>3. COMPRENDEMOS NUESTROS DERECHOS</b>	<b>20</b>
<b>4. ¿SE RESPETAN NUESTROS DERECHOS?</b>	<b>44</b>
<b>5. ¡CAMBIEMOS LO QUE NO NOS GUSTA!</b>	<b>47</b>
<b>6. QUEREMOS QUE TODO EL MUNDO USE ESTA GUÍA</b>	<b>54</b>
<b>7. ¡ENGÁÑCHATE A LOS DERECHOS!</b>	<b>58</b>
<b>8. CUADERNO DE TRABAJO</b>	<b>60</b>
<b>ANEXO: CUADERNO DE TRABAJO RECORTABLE</b>	<b>73</b>



# DRCHS

## 1. ¿CÓMO HEMOS HECHO ESTA GUÍA?

### Calidad de vida y derechos

La calidad de vida tiene que ver con aspectos comunes a todos, pero también con los asuntos que las personas consideran importantes para su bienestar personal.

Estos asuntos comunes y personales, tienen que ser coherentes con los derechos humanos.

Es decir, calidad de vida y derechos son dos cuestiones muy unidas.

No puede haber calidad de vida sin derechos.

Por ejemplo, de nada vale que yo tenga buena salud y me sienta bien si no puedo decidir sobre las cosas que me importan.

Pero tampoco vale que haya derechos y poca calidad de vida.

Por ejemplo, no vale que yo tenga derechos si luego estoy viviendo en un lugar peligroso y poco sano. O si nadie me da trabajo y no tengo dinero para vivir independiente.

Además, si una persona hace fuertes sus derechos tendrá más oportunidades de tener una buena calidad de vida.

Muchas personas con discapacidad intelectual o del desarrollo dicen que tienen muy pocas oportunidades de elegir o de decidir.

La Convención de Naciones Unidas sobre los Derechos de las personas con discapacidad se aprobó en el año 2006 y el Gobierno de España ratificó este acuerdo al año siguiente.



Esta Convención dice que la autodeterminación es algo esencial para los derechos.

También la autodeterminación es importante para la calidad de vida.

Por eso, tenemos que hacer respetar nuestros derechos. Esto nos hará fuertes para buscar una buena calidad de vida.

## Proyecto Derechos FEAPS

En el Congreso Toledo10, FEAPS ha aprobado una nueva misión.

FEAPS debe ayudar a que cada persona con discapacidad intelectual o del desarrollo y cada familia, tengan su propio proyecto de calidad de vida.

FEAPS también debe colaborar para que estas personas con discapacidad intelectual sean ciudadanas de pleno derecho, y para conseguir una sociedad justa y solidaria.

FEAPS debe hacer todo esto desde la Ética.

Desde hace mucho tiempo, en FEAPS hemos desarrollado materiales sobre la autodeterminación de las personas con discapacidad intelectual. Y también formación en herramientas como la Planificación Centrada en la Persona.

El día a día de muchas personas con discapacidad intelectual o del desarrollo está lleno de situaciones en las que se vulneran sus derechos.

Esto pasa por desconocimiento de las personas que les rodean o porque a veces la propia persona con discapacidad no ha tenido oportunidades para aprender cuáles son sus derechos y cómo defenderlos.

Este proyecto intenta paliar este desconocimiento de los derechos. Pensamos que en la medida en que las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo conozcan y defiendan sus derechos en el día a día, conseguirán conocer los derechos que a nivel jurídico y legal existen.

Para poner en marcha este proyecto se creó un equipo. Está compuesto por: Lola Triviño de AFANDEM-Grupo Amás; Cecilia Peña y Mónica Blanco de la Fundación Aprocor; Iván Torres, Miguel Corral y Paulina Rodríguez de la Fundación Gil Gayarre; Esther Santos del Hogar Don Orione; y Azahara Bustos y Fermín Núñez de FEAPS.

Este equipo ha estado coordinado por Laura Espejo y Javier Tamarit, de FEAPS.

En este equipo hay tres personas con discapacidad intelectual, tres profesionales de atención directa, un familiar y cuatro profesionales de la Confederación - FEAPS.

## **Guía "Defendemos nuestros derechos en el día a día"**

### **¿Para qué sirve?**

Esta guía quiere ayudar a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo a:

- Conocer cuáles son sus derechos, utilizando la Convención de Naciones Unidas de los Derechos de las personas con discapacidad.
- Evaluar si se están respetando estos derechos en su día a día.
- Poner en marcha algunas acciones para defender y reivindicar sus derechos.

### **¿Para quién es?**

Esta guía es principalmente para las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo. También la pueden utilizar personas de apoyo (profesionales y voluntarios), familiares de personas con discapacidad, o personas del entorno.

### **¿Cómo se ha hecho?**

Esta guía tiene varias partes. Cada una de ellas se ha hecho siguiendo distintos pasos y con la participación de muchas personas.

Los capítulos 3 y 4 se han elaborado de una manera especial. Hemos dado los siguientes pasos:

1. El equipo del Proyecto Derechos preparó unos materiales para que las personas con discapacidad intelectual pudieran trabajar los temas de calidad de vida y los derechos de la Convención.

2. Las 4 entidades que forman parte del equipo del Proyecto Derechos organizaron grupos de reflexión.
3. Las personas con discapacidad intelectual identificaron situaciones cotidianas donde se promueve o no su calidad de vida y donde se respetan o no sus derechos.

Hasta este paso participaron 167 personas con discapacidad intelectual de las siguientes entidades de FEAPS Madrid: AFANDEM-Grupo Amás, Fundación Aprocor, Fundación Gil Gayarre y Hogar Don Orione.

Estas personas escribieron 950 frases. En las frases explicaron situaciones de su día a día en las que se respetan o no sus derechos. Algunas de estas frases aparecen en el capítulo 3 de esta guía.

Luego se hizo una selección y quedaron 400 frases.

50 personas con discapacidad intelectual, 26 profesionales y 3 familiares de las 4 entidades anteriores, se encargaron de clasificar estas 400 frases de acuerdo con las 8 dimensiones de Calidad de Vida y en los 23 Derechos de la Convención.

Las dimensiones de Calidad de Vida son: Bienestar Emocional, Relaciones Interpersonales, Bienestar Material, Desarrollo Personal, Bienestar Físico, Autodeterminación, Inclusión Social y Derechos.

Con este trabajo, un profesor de la Universidad Politécnica de Madrid utilizó un programa matemático para seleccionar las frases más significativas, que son las que aparecen en el cuestionario de autoevaluación del capítulo 4 de esta guía.

## 2. EMPEZAMOS A SABER SOBRE DERECHOS

Para empezar a conocer el tema de los derechos, proponemos los siguientes documentos que consideramos básicos:



### **Declaración Universal de los Derechos Humanos en lectura fácil.**

Este documento proclama los derechos personales, civiles, políticos, económicos, sociales y culturales de cualquier persona y se aprobó por la Organización de Naciones Unidas (ONU) en el año 1948. Para conseguir este documento mira en [www.facillectura.es](http://www.facillectura.es)



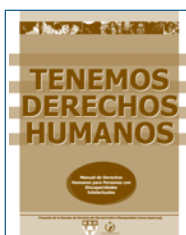
### **Convención Internacional de Naciones Unidas sobre los Derechos de las personas con discapacidad.**

Este acuerdo reconoce que todas las personas son iguales ante la ley y prohíbe cualquier tipo de discriminación en razón de la discapacidad. Para conseguir este documento en versión original y en lectura fácil mira en [www.feaps.org](http://www.feaps.org)



### **Carta de Derechos de las Personas con discapacidad intelectual de Madrid.**

Muchas entidades de FEAPS tienen una carta de derechos donde aparecen cuáles son los derechos de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo. Para conseguir este documento mira en [www.feapsmadrid.org](http://www.feapsmadrid.org)



### **"Tenemos Derechos Humanos".**

Manual de Derechos Humanos para personas con discapacidades intelectuales. Esta publicación está hecha para que las personas con discapacidad aprendan sus derechos y puedan hablar sobre ellos con otras personas. Para conseguir este documento mira en [www.hpod.org](http://www.hpod.org)

Además de estos documentos, hay una larga lista de publicaciones que pueden ayudar a saber más sobre derechos.

Por ejemplo:

- La Convención internacional de Naciones Unidas sobre los derechos de las personas con discapacidad vista por sus protagonistas. Federación Española de Síndrome de Down.
- Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad. Adaptada para personas que utilizan sistemas pictográficos de comunicación. Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (CEPAT- IMSERSO).

Puedes ver el listado completo de publicaciones en [www.feaps.org](http://www.feaps.org)

## Para trabajar los derechos

Si ya conoces algo sobre los derechos que todos tenemos, y más concretamente sobre los derechos que tenemos las personas con discapacidad, es hora de concretar.

Para que nuestra vida sea de calidad tiene que contar con unas mínimas condiciones.

Robert Schalock y Miguel Ángel Verdugo son dos expertos mundiales en calidad de vida. Ellos dicen que para tener una vida buena hay que tener en cuenta 8 dimensiones. Son las siguientes:



**Relaciones entre personas.** Todas las personas necesitamos tener amigos o relacionarnos con otras personas. A todos nos gusta tener personas que queremos y que nos quieren.



**Bienestar emocional.** Todas las personas necesitamos sentirnos seguras, teniendo información por anticipado de lo que podría pasar y teniendo confianza en nosotras mismas y en los demás.



**Bienestar físico.** Para que tengamos calidad de vida, nuestra salud tiene que ser buena. Y se consigue a través de una dieta saludable, actividades deportivas y el seguimiento de un médico.



**Desarrollo personal.** Para desarrollarnos como personas es muy importante la educación y mejorar nuestras habilidades. También necesitamos comunicarnos con los demás, con los apoyos que sean necesarios.



**Bienestar material.** Todas las personas necesitamos unos bienes materiales que garanticen un nivel de vida digno. Contar con algunas pertenencias personales, un dinero, un sitio dónde vivir y trabajar, etc.



**Autodeterminación.** Las personas podemos y debemos elegir qué queremos hacer en nuestra vida, resolver nuestros problemas y tomar nuestras propias decisiones. En eso consiste la autodeterminación.



**Inclusión social.** Necesitamos ser aceptados y formar parte de la comunidad. Todas las personas podemos vivir, aprender y participar en nuestra comunidad.



**Derechos.** Las personas con discapacidad intelectual debemos conocer y defender nuestros derechos ante las entidades, familias y la sociedad en general.

Para trabajar los derechos también contamos con la Convención de **Naciones Unidas**. Este acuerdo internacional tiene muchos artículos. Vamos a destacar los que más nos afectan.

En el artículo 3 están los principios generales de esta Convención y dice así:



Respetar la independencia de las personas y su libertad para decidir lo que les afecta.



Evitar la discriminación.



Procurar que todas las personas participen plenamente en la sociedad.



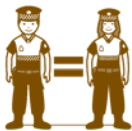
Respetar a las personas con discapacidad.



Promover la igualdad de oportunidades.



Promover la accesibilidad.






Promover la igualdad entre el hombre y la mujer.




Respetar el desarrollo de los niños y de las niñas con discapacidad y su propia identidad.






En el artículo 5 y desde el artículo 9 hasta el 30, se van nombrando cada uno de los derechos de las personas con discapacidad:

<p>Igualdad y no discriminación</p> 	<p>Todas las personas son iguales ante la Ley y la discapacidad no es un motivo para discriminar.</p>
<p>Accesibilidad</p> 	<p>Para que las personas con discapacidad puedan vivir de forma independiente, hay que garantizar el acceso a todos los lugares y a la información.</p>
<p>Derecho a la vida</p> 	<p>Las personas con discapacidad tienen derecho a la vida y a su disfrute.</p>
<p>Riesgos y emergencias humanitarias</p> 	<p>Hay que garantizar la seguridad de las personas con discapacidad, especialmente cuando existan guerras, catástrofes o situaciones de riesgo.</p>



<p>Igual reconocimiento ante la Ley</p> 	<p>Las personas con discapacidad pueden heredar, tener propiedades y controlar bienes económicos.</p>
<p>Acceso a la justicia</p> 	<p>Las personas con discapacidad pueden acceder a la justicia en igualdad de condiciones, sin que puedan ser excluidas de los procedimientos judiciales.</p>
<p>Libertad y seguridad de la persona</p> 	<p>Las personas con discapacidad no pueden ser privadas de la libertad sin motivo, injusta y arbitrariamente.</p>
<p>Protección contra la tortura y el trato inhumano</p> 	<p>Ninguna persona será humillada, Tampoco será sometida a tortura ni trato inhumano.</p>
<p>Protección contra la explotación, la violencia y el abuso</p> 	<p>Las personas con discapacidad no serán explotadas, ni sufrirán abusos o violencia. Tendrán servicios de protección.</p>

<p>Protección de la integridad personal</p> 	<p>Las personas con discapacidad tienen derecho a que se respete su integridad física y mental en igualdad de condiciones con las demás personas.</p>
<p>Libertad de desplazamiento y nacionalidad</p> 	<p>Cualquier persona con discapacidad puede viajar libremente, elegir su residencia y nacionalidad, entrar y salir de cualquier país.</p>
<p>Derecho a vivir con independencia y a formar parte de la comunidad</p> 	<p>Todas las personas pueden elegir libremente con quién vivir y dónde. Disponer de los mismos servicios que los demás. Contar con instalaciones adaptadas.</p>
<p>Movilidad personal</p> 	<p>Todas las personas con discapacidad tienen derecho a desplazarse de un lado a otro.</p>

<p>Libertad de expresión, de opinión y de acceso a la informacional</p> 	<p>Las personas con discapacidad tienen derecho a expresar sus opiniones con libertad, a comunicarse de la forma que elijan. La información tiene que ser accesible.</p>
<p>Derecho a la privacidad</p> 	<p>Todas las personas con discapacidad tienen derecho a proteger su vida privada, su honor y su reputación.</p>
<p>Respeto del hogar y de la familia</p> 	<p>Las personas con discapacidad pueden tener relaciones sexuales, casarse y tener hijos si lo desean.</p>
<p>Educación</p> 	<p>Todas las personas con discapacidad tienen derecho a la educación a lo largo de su vida. Pueden aprender las habilidades que les permiten desarrollarse y vivir en comunidad.</p>
<p>Salud</p> 	<p>Todas las personas con discapacidad tienen derecho a disfrutar de la salud. Tendrán programas y atención sanitaria.</p>

<p>Habilitación y rehabilitación</p> 	<p>Las personas con discapacidad contarán con programas sociales, educativos, laborales y sanitarios que las capaciten.</p>
<p>Trabajo y empleo</p> 	<p>Las personas con discapacidad tienen derecho a trabajar y a ganarse la vida con el trabajo que elijan.</p>
<p>Nivel de vida adecuado y protección social</p> 	<p>Las personas con discapacidad tienen derecho a vivir bien, tener una vivienda digna, una alimentación adecuada y un vestido apropiado.</p>
<p>Participación en la vida política y en la vida pública</p> 	<p>Las personas con discapacidad pueden votar, elegir a sus gobernantes. Participar en ONG y en partidos políticos.</p>
<p>Participación en la vida cultural, las actividades recreativas, el esparcimiento y el deporte</p> 	<p>Las personas con discapacidad dispondrán de libros, programas de televisión, etc., con formatos accesibles. Tendrán acceso a teatros, museos y otros lugares públicos. Podrán participar en actividades deportivas.</p>

# DERECHOS

## 3. COMPRENDEMOS NUESTROS DERECHOS

La Convención de Derechos de las personas con discapacidad tiene 23 derechos. 2 de estos derechos afectan a todos los demás:

- **La igualdad y no discriminación:** esta Convención dice que las personas con discapacidad son iguales ante la ley. Estas personas no pueden ser discriminadas por tener discapacidad.
- **La accesibilidad:** las personas con discapacidad tienen derecho a acceder a todos los lugares y a recibir la información de manera facilitada. Los países deben hacerlo posible.

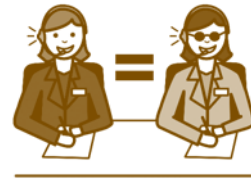
A continuación vas a encontrar 23 fichas. Cada una de ellas explica uno de los derechos de la Convención. Las 2 primeras fichas son la de igualdad y no discriminación, y la de accesibilidad.

### ¿Qué tiene cada ficha?

1. **Título** - incluye el nombre del derecho, una pequeña explicación y un dibujo que lo representa.
2. **Experiencia** - una persona con discapacidad intelectual o del desarrollo cuenta una situación relacionada con el derecho.
3. **Consecuencias** - pensamos en la situación anterior y en qué ha podido ocurrir después (cosas buenas o cosas malas para la persona).
4. **Otros ejemplos** - más personas con discapacidad opinan sobre el derecho o nos cuentan su propia experiencia.
5. **¿Qué puedes hacer tú?** - proponemos alguna pregunta para que reflexiones sobre tu propia situación.

## IGUALDAD Y NO DISCRIMINACIÓN

Todas las personas son iguales ante la Ley y la discapacidad no es un motivo para discriminar.



Me llamo Pedro y tengo 45 años. Fui a Canarias el verano pasado. Quería pasar las vacaciones con mi hermano. En el avión no me querían dejar pasar solo. Decían que necesitaba ir acompañado de un familiar. Al final les convencí de que puedo viajar solo y que tengo derecho.



### ¿Qué consecuencias tiene esta situación?

Cuando Pedro consiguió que le dejaran volar solo, se sintió muy bien. Además, el resto de viajeros le dieron la razón. Algunos de los viajeros lo animaron a que siguiera luchando por defender los derechos.

### Otros ejemplos parecidos:



- Fui con unos amigos a la discoteca. Nos dejaron entrar sin problema. Pero cuando estábamos dentro, algunos clientes se quejaron porque decían que molestábamos. ¡Sólo estábamos bailando! Entonces el dueño nos dijo que teníamos que irnos. Antes de irnos pedimos una hoja de reclamaciones.
- No me gusta que mi hijo reciba un trato diferente en el colegio (por tener discapacidad). No le prestan los suficientes apoyos y los niños del colegio tienen una visión negativa de él.

### ¿Qué puedes hacer tú?



**Piensa en tu propia experiencia. ¿Alguna vez te has sentido discriminado como Pedro? ¿No te han dejado viajar, o entrar en algún sitio por tener discapacidad?**

Al final de esta Guía en el capítulo 8 tienes un cuaderno de trabajo con distintos materiales (fichas, cuestionarios...). Estos materiales pueden ayudarte a pensar si alguna vez te ha pasado algo parecido.

## ACCESIBILIDAD

Para que las personas con discapacidad puedan vivir de forma independiente, hay que garantizar el acceso a todos los lugares y a la información.



Mi nombre es Ana. En el centro de salud de mi barrio hay un ascensor. El problema es que cuando entras no hay ninguna señal que te diga dónde está. La primera vez lo pasé muy mal porque no supe llegar a la consulta. No había nadie para preguntar.



### ¿Qué consecuencias tiene esta situación?

Ana no tenía ninguna información de dónde estaba el ascensor y por eso lo pasó mal. A ella le gustan los carteles, las señales e indicaciones. Con ellas le resulta más fácil ir a los sitios, hacer las cosas correctamente, etc. Así se siente más segura y capaz de hacer todo lo que se propone.



### Otras situaciones parecidas:

En mi asociación hay muchas personas que no pueden leer. Estos compañeros tienen agendas con dibujos que les informan de las actividades que tienen en el día.

### ¿Qué puedes hacer tú?

**Piensa en tu propia experiencia. ¿Alguna vez te has perdido o no has encontrado algo porque no había señales o carteles que lo indicaran? ¿Cómo te sentiste?**



Al final de esta Guía en el capítulo 8 tienes un cuaderno de trabajo con distintos materiales (fichas, cuestionarios...). Estos materiales pueden ayudarte a pensar si alguna vez te ha pasado algo parecido.

## DERECHO A LA VIDA

Las personas con discapacidad tienen derecho a la vida y a su disfrute.



Mi amiga Carmen ha tenido un hijo con discapacidad intelectual.

Carmen tiene apoyos para que su hijo disfrute de su vida igual que el resto de los niños.

### ¿Qué consecuencias tiene esta situación?



El hijo de Carmen tiene derecho a disfrutar de una vida plena. Él y su madre tienen ayudas durante su desarrollo. Por eso, el niño podrá tener una vida más feliz, con más oportunidades y más proyectos.

FEAPS tiene que dar apoyo a las personas desde el nacimiento. Tiene que atender la discapacidad intelectual. Pero también intentar que los niños y niñas puedan disfrutar de vidas que merezcan la pena.



### Otras situaciones parecidas:

Leí en el periódico la siguiente noticia: Ha aparecido un bebé con discapacidad intelectual abandonado en un contenedor. ¡No hay derecho!

### ¿Qué puedes hacer tú?

**Piensa en tu propia experiencia. ¿Conoces a alguien que haya tenido un hijo con discapacidad? ¿Qué pasó? ¿Qué apoyos crees que necesitan los padres en esta situación? ¿Crees que esos niños tendrán oportunidades en el futuro?**



Al final de esta Guía en el capítulo 8 tienes un cuaderno de trabajo con distintos materiales (fichas, cuestionarios...). Estos materiales pueden ayudarte a pensar si alguna vez te ha pasado algo parecido.



## DERECHO A LA SEGURIDAD ANTE RIESGOS Y EMERGENCIAS HUMANITARIAS



Hay que garantizar la seguridad de las personas con discapacidad. Especialmente cuando hay guerras, catástrofes o situaciones de riesgo.



Soy Carlos. Cada otoño me ponen la vacuna contra la gripe. Un compañero de mi centro ocupacional también la necesitaba. Pero el médico le dijo que no se la ponía porque había pocas.

### ¿Qué consecuencias tiene esta situación?



Carlos pudo vacunarse de la gripe como el resto de personas que lo necesitaban. De este modo, Carlos tiene buena salud y menos riesgo de caer enfermo. Todos tenemos derecho a la vacuna en esas situaciones, si la necesitamos.

### Otras situaciones parecidas:



En mi pueblo hubo una inundación y a mí me ayudaron, igual que a los demás. No hay derecho a que por tener discapacidad me hubieran dejado el último.

### ¿Qué puedes hacer tú?

**Piensa en tu propia experiencia. ¿Has pasado alguna vez por una situación de emergencia (una inundación, un incendio, la 'gripe A', etc.? ¿Conoces a alguien que haya pasado por algo así? ¿Cómo fue su experiencia? ¿Fue discriminado/a por tener discapacidad intelectual?**



Al final de esta Guía en el capítulo 8 tienes un cuaderno de trabajo con distintos materiales (fichas, cuestionarios...). Estos materiales pueden ayudarte a pensar si alguna vez te ha pasado algo parecido.

## DERECHO A UN IGUAL RECONOCIMIENTO ANTE LA LEY

Las personas con discapacidad pueden heredar, tener propiedades y controlar bienes económicos.



Hola, soy Marta. Yo trabajo y gano un sueldo. Sé cuánto dinero tengo en el banco y lo saco cuando quiero.

Tengo un compañero de trabajo que no puede hacer eso. Su familia controla el dinero que gana y le dice en qué debe gastarlo.



### ¿Qué consecuencias tiene esta situación?

Marta gana y controla su propio dinero. Por eso está muy contenta. Marta ha aprendido a ahorrar y se puede comprar cosas que le gustan. No sólo compra las que necesita. Sin embargo, su compañero no quiere trabajar más. Porque al final el dinero que gana no es para él.



### Otras situaciones parecidas:

Yo tengo pertenencias, cosas que son mías. En mi residencia yo tengo un sitio donde puedo guardar mis cosas con llave. Tengo una radio y la oigo cuando quiero, sin molestar a nadie.

### ¿Qué puedes hacer tú?

**Piensa en tu propia experiencia. ¿Trabajas o conoces a alguien que lo haga? ¿Te dan dinero tus padres o familiares? ¿Puedes gastar el dinero que ganas o que te dan en lo que quieres? ¿Puedes sacarlo del banco?**



Al final de esta Guía en el capítulo 8 tienes un cuaderno de trabajo con distintos materiales (fichas, cuestionarios...). Estos materiales pueden ayudarte a pensar si alguna vez te ha pasado algo parecido.

## ACCESO A LA JUSTICIA

Las personas con discapacidad pueden acceder a la justicia en igualdad de condiciones, sin que puedan ser excluidas de los procedimientos judiciales.



Me llamo Alberto. Yo antes trabajaba en una empresa, pero me echaron. No me pareció justo. Mi familia me contó que podía ir a un abogado. El abogado me explicó cuáles eran mis derechos y me ayudó en el juicio.

### ¿Qué consecuencias tiene esta situación?



Alberto ha podido defender sus derechos con la ayuda de un abogado. Se siente muy bien, más seguro. A partir de ahora podrá defenderse de las injusticias. Ahora ha vuelto a trabajar en su empresa y está ahorrando para un piso.

### Otras situaciones parecidas:

- He pasado tres meses en la cárcel porque robé en una tienda cerca de mi casa. Cuando los policías me detuvieron, no me dijeron que tenía derecho a un abogado.
- Me robaron la cartera en el metro y cuando fui a la policía a denunciarlo me explicaron muy fácil lo que tenía que hacer.
- El otro día mi pareja y yo vimos un accidente. Cuando vino la policía no había nadie más y la policía nos dijo que nosotros no podíamos ser testigos porque tenemos discapacidad. Luego nos enteramos, de que teníamos derecho a ser testigos.
- Nos gusta poder usar los servicios de un abogado.



### ¿Qué puedes hacer tú?

**Piensa en tu propia experiencia. ¿Has tenido que denunciar algo a la policía alguna vez? ¿Has estado en algún juicio? ¿Conoces a alguien que haya estado?**



Al final de esta Guía en el capítulo 8 tienes un cuaderno de trabajo con distintos materiales (fichas, cuestionarios...). Estos materiales pueden ayudarte a pensar si alguna vez te ha pasado algo parecido

## ACCESO A LA LIBERTAD Y SEGURIDAD DE LA PERSONA

Las personas con discapacidad no pueden ser privadas de la libertad sin motivo, injusta y arbitrariamente.



Soy Alicia. Me acusaron de un robo. Tuve que ir a juicio. Yo no había hecho nada, pero no sabía explicarme. Menos mal que un abogado me ayudó. Fui declarada inocente y salí libre.



### ¿Qué consecuencias tiene esta situación?

Alicia pasó un susto. Pero afortunadamente fue sólo un susto. Su abogado la ayudó y ahora sabe que puede llamarle cuando lo necesite. Podría haber terminado en la cárcel, así que está muy feliz.

### Otras situaciones parecidas:



- Llevo 18 años en la cárcel. Allí nunca han tenido en cuenta mi discapacidad intelectual: Empiezan a cambiar las cosas. Los funcionarios se están formando y han aprendido a tratarme mejor. Me comprenden mejor.
- Leí en el periódico una noticia que contaba que una joven con 17 años llevaba toda su vida encerrada en un cuarto muy pequeño. Tenía autismo y su familia la tenía encerrada porque les daba mucha guerra.

### ¿Qué puedes hacer tú?



**Piensa en tu propia experiencia. ¿Te han acusado alguna vez de cometer un delito, como a Alicia? ¿Conoces a alguien a quien le haya pasado? ¿Sabes cómo viven las personas en la cárcel?**

Al final de esta Guía en el capítulo 8 tienes un cuaderno de trabajo con distintos materiales (fichas, cuestionarios...). Estos materiales pueden ayudarte a pensar si alguna vez te ha pasado algo parecido.

## DERECHO A LA PROTECCIÓN CONTRA LA TORTURA Y EL TRATO INHUMANO



Ninguna persona será humillada,  
Tampoco será sometida a tortura ni trato inhumano.



Soy Eva. En mi residencia me ayudan a vestirme, pero lo hacen en un lugar sin intimidad. ¡Es humillante porque todo el mundo me ve desnuda!

Cuando digo que no quiero vestirme delante de todos, mis monitores se ríen de mí, me dicen que soy tonta y que me calle.

### ¿Qué consecuencias tiene esta situación?



Cuando alguien como Eva sufre este tipo de situaciones, puede caer deprimido, no sentirse valorado ni querido. Esto puede anular la capacidad de la persona para hacer cosas nuevas y disfrutar de la vida.

En nuestro día a día puede haber situaciones en las que otras personas nos insultan, nos humillan o nos maltratan.

El Código Ético de FEAPS dice que no puede haber castigo físico ni psicológico a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.

### Otras situaciones parecidas:



- Acabo de entrar en la cárcel. Estoy recibiendo apoyo e información. Una persona de FEAPS me ayuda a entender cómo funciona la cárcel.
- Cuando me regañan lo hacen insultándome.
- A veces me han insultado por la calle y me han llamado subnormal.

### ¿Qué puedes hacer tú?



**Piensa en tu propia experiencia. ¿Te han insultado alguna vez? ¿Te has sentido humillado/a? ¿Alguien te ha tratado mal? ¿Qué pensaste en ese momento?**

Al final de esta Guía en el capítulo 8 tienes un cuaderno de trabajo con distintos materiales (fichas, cuestionarios...). Estos materiales pueden ayudarte a pensar si alguna vez te ha pasado algo parecido.

## DERECHO A LA PROTECCIÓN CONTRA LA EXPLOTACIÓN, LA VIOLENCIA Y EL ABUSO



Las personas con discapacidad no serán explotadas, ni sufrirán abusos o violencia. Tendrán servicios de protección.



Soy Encarna y tengo 22 años. Me gusta mucho la peluquería y empecé un curso.

Mi madre no trabaja, pero me obligó a dejar el curso para cuidar de mi hermana pequeña todos los días.

### ¿Qué consecuencias tiene esta situación?



Encarna tenía el sueño de ser peluquera y no lo puede cumplir. No entiende por qué su madre la obligó a dejarlo. En la actualidad no tiene trabajo, y eso no le gusta nada. Cree que nunca va a poder ser independiente. Los abusos y la violencia no son sólo maltrato físico, también puede ser psicológico.

En algunas entidades de FEAPS se están haciendo cosas para proteger a las mujeres contra los abusos.



### Otras situaciones parecidas:

He sufrido abusos por parte de personas cercanas y no he sabido qué hacer. Me ha pasado varias veces cuando era joven.

Ahora sé que podía haberlo contado, para que me ayudaran.

### ¿Qué puedes hacer tú?

**Piensa en tu propia experiencia. ¿Te han pegado o han abusado de ti alguna vez? ¿Conoces alguna experiencia de otras personas?**



Al final de esta Guía en el capítulo 8 tienes un cuaderno de trabajo con distintos materiales (fichas, cuestionarios...). Estos materiales pueden ayudarte a pensar si alguna vez te ha pasado algo parecido.

## DERECHO A LA PROTECCIÓN INTEGRAL DE LA PERSONA (FÍSICA Y MENTAL)



Las personas con discapacidad tienen derecho a que se respete su integridad física y mental en igualdad de condiciones con las demás personas.



Nuestra asociación tiene un centro ocupacional enfrente de la residencia. Todos los días tenemos que cruzar la carretera para ir de un centro a otro.

Como el semáforo está lejos, los monitores nos hacen cruzar la carretera por donde no se debe.



### ¿Qué consecuencias tiene esta situación?

El grupo de autogestores de esa asociación ha puesto una reclamación al ayuntamiento. Reclaman que pongan un paso de cebra para poder cruzar. Han conseguido que el ayuntamiento les haga caso. Se sienten muy bien porque ya pueden cruzar sin miedo a que un coche les atropelle.

### Otras situaciones parecidas:

- Cuando algún compañero o amigo me pega, las personas de apoyo intervienen para impedirlo.
- Me dejan cocinar y me dan los apoyos suficientes para hacerlo con seguridad.



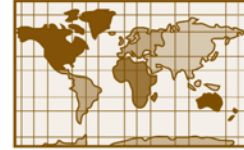
### ¿Qué puedes hacer tú?

**Piensa en tu propia experiencia. ¿Has visto alguna vez en peligro tu integridad física o mental? ¿A qué se debía? ¿Hay cosas en el entorno que te den miedo por eso?**



Al final de esta Guía en el capítulo 8 tienes un cuaderno de trabajo con distintos materiales (fichas, cuestionarios...). Estos materiales pueden ayudarte a pensar si alguna vez te ha pasado algo parecido.

## DERECHO A LA LIBERTAD DE DESPLAZAMIENTO Y NACIONALIDAD



Cualquier persona con discapacidad puede viajar libremente, elegir su residencia y nacionalidad, entrar y salir de cualquier país.



Me llamo Hamed, y soy español, de Ceuta. Fui con otros autogestores a un Congreso en Berlín. Viajamos en avión. Al llegar los policías del control de seguridad del aeropuerto me ponían problemas al ver mi pasaporte. La persona de apoyo les explicó y enseñó además mi acreditación del Congreso y ya me dejaron pasar.



### ¿Qué consecuencias tiene esta situación?

Hamed pasó un mal rato y se asustó un poco. No entendía qué pasaba. Se alegró de viajar con su persona de apoyo. Luego pensó qué habría pasado si hubiera viajado solo, como ha hecho algunas veces cuando ha ido de vacaciones a Málaga.



### Otras situaciones parecidas:

- Tengo 22 años y vivo en Murcia desde pequeño. Mis padres son de origen marroquí. Llevamos muchos años en España y ahora quiero nacionalizarme español.
- Mi hermana y su familia se tienen que ir a vivir a Lisboa por dos años, y yo prefiero vivir con ellos como hasta ahora que irme a una residencia.

### ¿Qué puedes hacer tú?

**Piensa en tu propia experiencia. ¿Conoces a alguien de otra nacionalidad? ¿Has viajado a algún país extranjero? ¿Cómo te fue? ¿Conoces a alguien que viajó a otro país y tuvo algún problema? ¿Qué pasó?**



Al final de esta Guía en el capítulo 8 tienes un cuaderno de trabajo con distintos materiales (fichas, cuestionarios...). Estos materiales pueden ayudarte a pensar si alguna vez te ha pasado algo parecido.



## DERECHO A VIVIR CON INDEPENDENCIA Y A FORMAR PARTE DE LA COMUNIDAD



Todas las personas pueden elegir libremente con quién vivir y dónde. Disponer de los mismos servicios que los demás. Contar con instalaciones adaptadas.



¡Hola! Soy Rubén. Vivo en Santander, en una vivienda con apoyos y trabajo en un centro especial de empleo. Hace dos años estaba solo y vivía en una pensión. No tenía trabajo y tenía problemas con la bebida. Pero una asociación de aquí me ayudó. Participé en el Programa de Adultos Solos y hoy todo ha cambiado a mejor.



### ¿Qué consecuencias tiene esta situación?

Hay personas con discapacidad intelectual que están solas, como le pasaba a Rubén. No tienen familia o no se relacionan con ella. No tienen quien les ayude. A veces tienen problemas de dinero, o no tienen amigos.

### Otras situaciones parecidas:



- Nos gusta tener responsabilidades.
- Con mis vecinos sólo comparto el ir los domingos a misa, y cuando estoy paseando por el barrio, o voy a ir a comprar algo, y me los encuentro, me hace mucha ilusión. Me gustaría compartir más con ellos.
- Me gusta estar con quien yo quiera.
- Me molesta no poder elegir con quién o dónde dormir.

### ¿Qué puedes hacer tú?

**Piensa en tu propia experiencia. ¿Con quién vives ahora? ¿Con quién te gustaría vivir? ¿Qué necesitarías para poder vivir dónde y con quién tú elijas? ¿Te conocen en tu barrio? ¿Qué tal te llevas con tus vecinos?**



Al final de esta Guía en el capítulo 8 tienes un cuaderno de trabajo con distintos materiales (fichas, cuestionarios...). Estos materiales pueden ayudarte a pensar si alguna vez te ha pasado algo parecido.

## DERECHO A LA MOVILIDAD PERSONAL

Todas las personas con discapacidad tienen derecho a desplazarse de un lado a otro.



Soy Lola. Tengo una lesión de columna y necesito una silla de ruedas para desplazarme. Me gusta mucho salir con mis amigos, pero los autobuses de mi pueblo no están adaptados a mi silla y no puedo subirme. Esto me fastidia mucho porque me limita más.



### ¿Qué consecuencias tiene esta situación?

Cuando un recurso comunitario, como el metro, los autobuses, o los trenes, no está adaptado ni es accesible, hay personas que no pueden usarlo, y eso las limita más. No pueden ir a donde quieren.

### Otras situaciones parecidas:



- Cuando salgo sola tengo que llamar a un taxi adaptado. Como voy en silla de ruedas no puedo ir sola en el metro.
- Mi amigo Jesús es ciego, tiene un perro guía que le ayuda.
- Marcos usa un móvil con GPS y ya no se pierde cuando va de su casa al trabajo.

### ¿Qué puedes hacer tú?



**Piensa en tu propia experiencia. ¿Alguna vez no has podido ir a dónde querías? ¿Por qué, qué pasó? ¿Has demandado lo que necesitas para poder ir a todas partes?**

Al final de esta Guía en el capítulo 8 tienes un cuaderno de trabajo con distintos materiales (fichas, cuestionarios...). Estos materiales pueden ayudarte a pensar si alguna vez te ha pasado algo parecido.

## DERECHO A EXPRESARSE, OPINAR Y ACCEDER A LA INFORMACIÓN



Las personas tienen derecho a expresar sus opiniones con libertad, a comunicarse de la forma que elijan. La información tiene que ser accesible.



Soy Miren. Tengo 35 años. En mi asociación ayudo a hacer libros en lectura fácil. Nuestro redactor, Javier, me enseña los textos y yo digo si se entiende bien y si valen. Otras personas con discapacidad intelectual también participan. Además ahora todo lo que ponemos en el tablón de anuncios del centro está en lectura fácil.



### ¿Qué consecuencias tiene esta situación?

Las personas con discapacidad de la asociación pueden comprender mejor noticias y otras informaciones por escrito. Ahora pueden decidir y elegir actividades en las que quieren participar, porque comprenden mejor y están más informadas.

### Otras situaciones parecidas:



- No me gusta cuando le hablo a mis amigos porque yo hablo peor, me cuesta.
- Me gusta poder pertenecer al grupo de autogestores. Allí puedo expresarme libremente.
- No me gusta ir al médico porque no entiendo lo que dice. Además no se dirige a mí cuando habla.

### ¿Qué puedes hacer tú?

**Piensa en tu propia experiencia. ¿Puedes opinar sobre lo que te interesa o te preocupa? ¿Siempre? ¿En qué sitios no? ¿Encuentras libros que te gusten en lectura fácil? ¿Qué echas en falta cuando te dan información por escrito?**



Al final de esta Guía en el capítulo 8 tienes un cuaderno de trabajo con distintos materiales (fichas, cuestionarios...). Estos materiales pueden ayudarte a pensar si alguna vez te ha pasado algo parecido.

## DERECHO A LA PRIVACIDAD

Todas las personas con discapacidad tienen derecho a proteger su vida privada, su honor y su reputación.



Me llamo Jorge. Tengo 50 años. No me gusta nada que las cuidadoras del centro de día hablen de mí como si yo no estuviera delante. A veces otras personas saben cosas de mí que a mí ni me han contado.



### ¿Qué consecuencias tiene esta situación?

La vida privada de Jorge no se respeta como se debería. No le tienen en cuenta.

Las asociaciones de FEAPS tienen que proteger la información privada de cada persona, y también respetar su honor y su imagen ante los demás.



### Otras situaciones parecidas:

- Me molesta que los profesionales le cuenten cosas mías a mis padres.
- Me molestan que me vistan en un lugar sin intimidad.
- En la residencia donde vivo se habla a mis espaldas de mis problemas de salud.

### ¿Qué puedes hacer tú?

**Piensa en tu propia experiencia. ¿Cómo te sientes si alguien habla de cosas tuyas íntimas sin pedirte permiso? ¿Te ha pasado alguna vez que se hayan burlado de ti? ¿Qué pasó? ¿Qué necesitas para que no vuelva a pasar? ¿Qué puedes hacer tú?**



Al final de esta Guía en el capítulo 8 tienes un cuaderno de trabajo con distintos materiales (fichas, cuestionarios...). Estos materiales pueden ayudarte a pensar si alguna vez te ha pasado algo parecido.

## DERECHO AL RESPETO AL HOGAR Y A LA FAMILIA

Las personas con discapacidad pueden tener relaciones sexuales, casarse y tener hijos si lo desean.



Soy Ángela. Me molesta que sólo me dejen dar besos a un chico, si estamos casados. Mi hermano es más joven que yo y ya vive con su novia. ¿Por qué él puede y yo no? Me controlan demasiado.

### ¿Qué consecuencias tiene esta situación?



En la situación anterior Ángela no disfruta de los mismos derechos que su hermano. La discriminan por su discapacidad. Las personas cercanas a ella (padres, hermanos, personas de apoyo, etc.) deberían saber que Ángela tiene derecho a tener pareja y a expresarle su amor.

### Otras situaciones parecidas:



- A mis amigas sólo les abrazo, no les beso porque mi madre está vigilando, no me dejan hacer el amor con nadie.
- Me gustaría tener más "intimidad" con mi pareja aparte de simples besos.
- Me molesta que mis padres no quieran que tenga hijos.

### ¿Qué puedes hacer tú?



**Piensa en tu propia experiencia. ¿Tienes o has tenido pareja? ¿No? ¿Qué o quién te lo impide? ¿Te gustaría tener relaciones con un/a chico/a? ¿Te gustaría formar tu propia familia en el futuro? ¿Qué apoyos necesitarías?**

Al final de esta Guía en el capítulo 8 tienes un cuaderno de trabajo con distintos materiales (fichas, cuestionarios...). Estos materiales pueden ayudarte a pensar si alguna vez te ha pasado algo parecido.

## DERECHO A LA EDUCACIÓN

Todas las personas con discapacidad tienen derecho a la educación a lo largo de su vida. Pueden aprender las habilidades que les permiten desarrollarse y vivir en comunidad.



Soy Pepa. Estudié auxiliar de clínica porque me gusta mucho y desde hace seis años trabajo en el hospital clínico. En el instituto tuve profesores que me ayudaron a sacarme este título.

### ¿Qué consecuencias tiene esta situación?



Pepa ha conseguido desarrollar la profesión que le gusta, gracias a los apoyos en su formación. Estar preparada le ayudó a conseguir un trabajo que ahora le permite ser independiente. Las entidades de FEAPS deberían fomentar relaciones de cooperación con los centros de educación (escuelas, colegios, institutos...) para facilitar las adaptaciones y apoyos que necesitan las personas con discapacidad.

### Otras situaciones parecidas:



- A mi hijo no le prestan suficientes apoyos en el colegio. Ya no sé con quién hablar.
- Estoy muy contento. Ya terminé el curso de mecánica y la próxima semana empiezo a hacer prácticas en un taller de mi pueblo. Todos me han ayudado mucho.
- Participé en el taller de cocina de mi asociación y ahora me turno en casa con mi madre.

### ¿Qué puedes hacer tú?

**Piensa en tu propia experiencia. ¿Qué recuerdos tienes del colegio? ¿Qué cosas te ayudaron a formarte? ¿Pudiste elegir en qué formarte para luego trabajar?**



Al final de esta Guía en el capítulo 8 tienes un cuaderno de trabajo con distintos materiales (fichas, cuestionarios...). Estos materiales pueden ayudarte a pensar si alguna vez te ha pasado algo parecido.

## DERECHO A LA SALUD

Todas las personas con discapacidad tienen derecho a disfrutar de la salud. Tendrán programas y atención sanitaria.



El médico de mi centro de salud me entiende y me trata bien. Me explica las cosas de forma que yo lo entiendo. También me ha dado una guía para que comprenda cómo tomarme algunas medicinas que me ha mandado.



### ¿Qué consecuencias tiene esta situación?

Este joven puede ir solo al médico, y su familia está tranquila porque sabe que el médico le trata bien. La persona con discapacidad usa el mismo servicio que el resto de los ciudadanos.



### Otras situaciones parecidas:

- Me gusta elegir la cantidad de comida que como. Aunque las personas que me apoyan, me asesoran en lo adecuado para mi salud.
- Me gusta tener un lugar donde descansar si estoy enfermo.
- Me molesta cuando voy al médico y yo no hablo ni recibo explicaciones.
- No me pidieron mi consentimiento para operarme.

### ¿Qué puedes hacer tú?

**Piensa en tu propia experiencia. ¿Cómo estás de salud? ¿Sabes qué hacer si te pones enfermo/a? ¿Te haces revisiones médicas por lo menos una vez al año? Por ejemplo, de la vista o del oído, o en el ginecólogo (si eres una mujer), etc.**



Al final de esta Guía en el capítulo 8 tienes un cuaderno de trabajo con distintos materiales (fichas, cuestionarios...). Estos materiales pueden ayudarte a pensar si alguna vez te ha pasado algo parecido.

## DERECHO A LA HABILITACIÓN Y REHABILITACIÓN

Las personas con discapacidad contarán con programas sociales, educativos, laborales y sanitarios que las capaciten.



Soy Rita. Tengo 32 años. El mes pasado participé en un curso de habilidades domésticas organizado en el centro cultural de mi barrio. Me acompañó algunos días una persona de apoyo de mi asociación.

### ¿Qué consecuencias tiene esta situación?



Ahora Rita está preparada para irse a vivir a un piso con una amiga, tal y como había soñado. La formación le ha ayudado a ser más independiente. Además ha conocido a otras personas de su barrio y ha hecho nuevos amigos.

### Otras situaciones parecidas:



- Hice un curso de primeros auxilios y en verano iré de voluntario con los de Cruz Roja.
- No me intereso por mi ropa, quizás debería entrenarme en escogerla y seleccionarla.
- Me molesta que no me dejen afeitarme solo. ¿Por qué no me enseñan a hacerlo?

### ¿Qué puedes hacer tú?

**Piensa en tu propia experiencia. ¿Sabes hacer tareas domésticas? ¿Qué cosas te gustaría aprender para ganar independencia? ¿Has demandado formación en tu entidad para esto?**



Al final de esta Guía en el capítulo 8 tienes un cuaderno de trabajo con distintos materiales (fichas, cuestionarios...). Estos materiales pueden ayudarte a pensar si alguna vez te ha pasado algo parecido.



## DERECHO AL TRABAJO Y EL EMPLEO

Las personas con discapacidad tienen derecho a trabajar y a ganarse la vida con el trabajo que elijan.



En mi trabajo actual me siento respetado y tratado con dignidad, confían en mí como un profesional eficaz y con capacidad para promocionarme.

Cuando trabajo bien me gusta que me lo reconozcan.

### ¿Qué consecuencias tiene esta situación?



La persona que está bien valorada en su trabajo se esfuerza en hacer las cosas cada día mejor, en proponerse nuevas metas profesionales. Las personas con discapacidad tienen derecho a recibir el mismo salario si hacen el mismo trabajo que hacen otras. Y las entidades de FEAPS deben luchar para que esto se logre.



### Otras situaciones parecidas:

- Me gusta tener una formación continua en mi puesto de trabajo.
- Nos gusta estar en un buen ambiente de trabajo.
- No sabemos si tenemos un salario digno. No sabemos cuánto dinero ganamos al mes. De eso se encargan nuestras familias.

### ¿Qué puedes hacer tú?



**Piensa en tu propia experiencia. ¿Cómo te sientes en tu trabajo actual? ¿Te gusta lo que haces? ¿Te sientes valorado? ¿Sabes cuánto dinero ganas? ¿Puedes usar este dinero para tus gastos?**

Al final de esta Guía en el capítulo 8 tienes un cuaderno de trabajo con distintos materiales (fichas, cuestionarios...). Estos materiales pueden ayudarte a pensar si alguna vez te ha pasado algo parecido.

## DERECHO A UN NIVEL DE VIDA ADECUADO Y A LA PROTECCIÓN SOCIAL



Las personas con discapacidad tienen derecho a vivir bien, tener una vivienda digna, una alimentación adecuada y un vestido apropiado.



Merche tiene 55 años y vive con sus padres que son muy mayores. Ella siempre ha estado en casa. Tienen una pensión, pero es muy poco dinero para los tres. Los servicios sociales del ayuntamiento les están dando una ayuda para los gastos básicos (alimentación...).

### ¿Qué consecuencias tiene esta situación?



Merche ha tenido menos posibilidades que otras personas para desarrollarse debido a su situación familiar y económica.

Las entidades de FEAPS deben velar para que todas las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo reciban la atención y/o los apoyos que necesiten a lo largo de su vida.

### Otras situaciones parecidas:



- En mi asociación colaboramos en un proyecto en el Sáhara para que personas con discapacidad como nosotros tengan agua potable cerca de sus casas.
- He conseguido una vivienda de alquiler de las que el ayuntamiento reserva para las personas con discapacidad. Por fin puedo independizarme.
- Estoy harta de heredar la ropa de mi hermana.

### ¿Qué puedes hacer tú?



**Piensa en tu propia experiencia. ¿Conoces a alguien que esté en una situación parecida a la de Merche? ¿Crees que tienes una vida digna? ¿Qué puedes hacer para vivir mejor?**

Al final de esta Guía en el capítulo 8 tienes un cuaderno de trabajo con distintos materiales (fichas, cuestionarios...). Estos materiales pueden ayudarte a pensar si alguna vez te ha pasado algo parecido.

## DERECHO A PARTICIPAR EN LA VIDA POLÍTICA Y EN LA VIDA PÚBLICA

Las personas con discapacidad pueden votar, elegir a sus gobernantes. Participar en ONG y en partidos políticos.



En mi asociación hemos hecho una guía para saber votar. Está en lectura fácil. Hemos practicado como se hace. Hemos enviado esta guía a las sedes de los partidos políticos de nuestra ciudad. Nos han felicitado.

### ¿Qué consecuencias tiene esta situación?



Las personas con discapacidad de esa asociación han aprendido a ejercer su derecho al voto.

La guía también ha ayudado a las familias y al resto de la asociación a respetar y fomentar este derecho.

Las personas con discapacidad han actuado como ciudadanos responsables, y los políticos las conocen mejor.

### Otras situaciones parecidas:



- Voy a votar con mis padres. Me molesta que ellos me digan a quién votar. Sin embargo, cuando voy con mi hermana a votar, ella me ayuda, pero yo elijo.

- Soy voluntaria en una ONG que trabaja con niños. Yo soy cuentacuentos.

### ¿Qué puedes hacer tú?



**Piensa en tu propia experiencia. ¿Vas a votar en las elecciones? ¿Decides tú a quién votas? ¿Has colaborado alguna vez con una ONG? ¿Y en alguna asociación de tu barrio?**

Al final de esta Guía en el capítulo 8 tienes un cuaderno de trabajo con distintos materiales (fichas, cuestionarios...). Estos materiales pueden ayudarte a pensar si alguna vez te ha pasado algo parecido.

## DERECHO A PARTICIPAR EN LA VIDA CULTURAL, LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS, EL ESPARCIMIENTO Y EL DEPORTE



Las personas con discapacidad dispondrán de libros, programas de televisión, etc. con formatos accesibles. Tendrán acceso a teatros, museos y otros lugares públicos. Podrán participar en actividades deportivas.



Soy Manu y tengo 25 años. En el servicio de ocio de mi asociación son los monitores quienes deciden las actividades sin consultarnos. Y ya estamos todos un poco hartos.

### ¿Qué consecuencias tiene esta situación?



A Manu y a sus compañeros les gustaría elegir sus actividades de ocio. Hacen siempre las mismas actividades y éstas no responden a sus gustos e intereses. Los monitores no les tienen en cuenta. Los servicios de ocio y deporte de las entidades de FEAPS deben de contar siempre y en todo con la participación de las personas con discapacidad.

### Otras situaciones parecidas:



- Me gusta tener el carnet de socio de mi club de futbol y me encanta ir a los partidos con mis hermanos cuando mi equipo juega en casa.
- No me gusta ir con mis padres de vacaciones, porque no tengo ocio con mis amigos.
- Me molesta no poder ir al cine los fines de semana en vez de quedarme en casa.

### ¿Qué puedes hacer tú?



**Piensa en tu propia experiencia. ¿Qué haces en tu tiempo de ocio? ¿Eliges lo que te apetece hacer? ¿Tienes alguna afición? ¿Haces algún deporte? ¿Vas al teatro, a museos?**

Al final de esta Guía en el capítulo 8 tienes un cuaderno de trabajo con distintos materiales (fichas, cuestionarios...). Estos materiales pueden ayudarte a pensar si alguna vez te ha pasado algo parecido.

## 4. ¿SE RESPETAN NUESTROS DERECHOS?

En el punto anterior hemos calentado motores:

- Hemos conocido nuestros derechos.
- Hemos visto frases que ilustran situaciones donde se cumple o no cada uno de los derechos de la Convención.

Este capítulo de la guía tiene un **cuestionario**.

En este cuestionario hay 16 situaciones que las personas con discapacidad intelectual que han participado en este proyecto han vivido en primera persona.

El objetivo es evaluar si en tu caso se dan estas mismas situaciones. Así conocerás si se respetan o no tus derechos.

Puedes contestar el cuestionario tú solo/a o pedir apoyo a tu persona de referencia.

En el caso de personas con discapacidad intelectual con más necesidades de apoyo que no puedan rellenar el cuestionario por sí mismas, el profesional puede:

- Crear un grupo de apoyo de la persona.
- Rellenar el cuestionario con ese grupo, pensando en la persona.

## CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN

NOMBRE Y APELLIDOS: \_\_\_\_\_

FECHA DE NACIMIENTO: \_\_\_\_\_

FECHA DE HOY: \_\_\_\_\_

SITUACIONES	VERDE	ROJO
Puedo besar a mi pareja sin que me regañen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En el lugar donde vivo (casa o residencia), puedo hacer cosas para ayudar y colaborar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando voy al médico, me habla a mí y no a mi acompañante. También me escucha a mí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yo controlo mi dinero.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me tratan como a una persona adulta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En mi tiempo libre, si quiero, puedo quedar con mis amigos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voy a votar y elijo a quién voto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yo decido a qué hora me voy a la cama.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Los profesionales de mi centro, me piden permiso antes de contarle cosas mías a mi familia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yo decido qué actividades hacer en mi tiempo libre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando me estoy duchando, nadie entra sin mi permiso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si mi pareja me pega o me falta al respeto, sé qué hacer para defenderme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tengo un lugar para estar tranquilo y sentirme seguro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tengo oportunidad de hacer cosas fuera de mi casa o residencia, en vez de estar siempre metido en ella.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mis opiniones se tienen en cuenta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me dicen por adelantado las cosas que me van a afectar. Tengo información de antemano.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hay un total de 16 frases. Cuenta y apunta:

Número de frases coloreadas en verde: \_\_\_\_\_

Número de frases coloreadas en rojo: \_\_\_\_\_

## Instrucciones para contestar este cuestionario:

### 1. Rellena tus datos personales.

Es una manera de dejar por escrito quién eres, qué edad tienes y en qué fecha has rellenado el cuestionario. De esta forma puedes contestarlo en momentos distintos de tu vida y guardar los resultados.

Para poder rellenar el cuestionario varias veces puedes fotocopiarlo.

### 2. Lee cada una de las frases tantas veces como quieras. Piensa en esa situación.

Si lo que dice la frase te pasa a ti --> colorea el círculo en verde 

Si lo que dice la frase no te pasa a ti --> colorea el círculo en rojo 

Por ejemplo, escoge la primera frase: "Puedo besar a mi pareja sin que me regañen". Piensa en algún momento de tu vida en que has tenido pareja. Si no has tenido, imagínatelo.

Si en tu caso, puedes besar a tu pareja sin que te regañen, colorea el círculo en verde. Si en tu caso, cuando besas a tu pareja alguien te regaña, colorea el círculo en rojo.

### 3. Cuando termines de leer y colorear todas las frases, debes contar cuántas frases están coloreadas en verde y cuántas frases están coloreadas en rojo.

¿Quieres cambiar las situaciones que están en rojo? En el capítulo siguiente de esta guía te damos algunas pistas.

## 5. ¡CAMBIEMOS LO QUE NO NOS GUSTA!

En los capítulos anteriores de la guía

- Hemos conocido cuáles son nuestros derechos y hemos reflexionado sobre nuestra realidad.
- Hemos analizado si esos derechos se respetan o no en nuestra situación actual.

Es hora de dar un paso más ¿no crees? En este capítulo de la guía te proponemos varias cosas.

- a) Conocer un poco más las cuestiones relacionadas con tus derechos.
- b) Trabajar de forma individual o en grupo el tema de los derechos, para identificar situaciones diarias donde se respetan o no tus derechos.
- c) Elegir qué acciones puedes realizar para defender y reivindicar tus derechos.

### PARA CONOCER UN POCO MÁS LAS CUESTIONES RELACIONADAS CON LOS DERECHOS

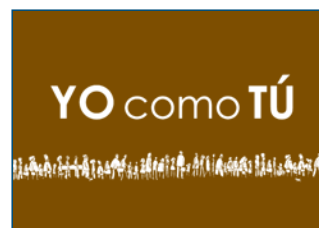
Te proponemos que aprendas más cosas sobre la de autodeterminación. Las personas podemos y debemos elegir qué queremos hacer en nuestra vida, resolver nuestros problemas y tomar nuestras propias decisiones.

La autodeterminación es muy importante para la calidad de vida de las personas. Aparece en los principios generales de la Convención de los Derechos de las personas con discapacidad de Naciones Unidas.

Aquí tienes algunos documentos que pueden ayudarte:

**"Yo como tú"**

Puedes buscarlo en [www.feapmadrid.org](http://www.feapmadrid.org)





## "El aprendizaje para la autodeterminación"

Puedes buscarlo en [www.feapmadrid.org](http://www.feapmadrid.org)



## "¡Hazlo de otra forma!"

Puedes buscarlo en [www.feaps.org](http://www.feaps.org)



## "Mi objetivo decidir"

Puedes pedirlo a FEAPS Castilla y León  
[feapscyl@feapscyl.org](mailto:feapscyl@feapscyl.org)



## "Autodeterminación"

Puedes pedirlo a FEAPS.  
[feaps@feaps.org](mailto:feaps@feaps.org)

También puedes participar en cursos de formación sobre autodeterminación o sobre derechos. Para tener más información sobre estos cursos, pregunta en tu entidad o federación.

## PARA TRABAJAR EL TEMA DE LOS DERECHOS

Te proponemos la siguiente actividad. Consiste en reflexionar sobre tu situación, respondiendo a preguntas como:

- ¿Qué cosas o situaciones te gustan o no te gustan?
- ¿Te tratan bien o te tratan mal?
- ¿Qué cosas o situaciones cambiarías de tu día a día? ¿Cómo lo harías si pudieras elegir?
- ¿Qué situaciones te molestan? ¿Por qué?

El objetivo de esta actividad es conseguir una lista de cosas (derechos) que son importantes en tu día a día. Son situaciones sencillas o rutinarias y que pueden ocurrir en cualquier sitio (en casa, en el centro de empleo, en la residencia, en el barrio, etc.).

Estas situaciones tienen que ver con cosas materiales y con nuestras relaciones con los demás.



### COSAS MATERIALES



### RELACIONES/SITUACIONES

Te proponemos los siguientes pasos:

1. Decide si quieres hacer la actividad solo/a o con un grupo de amigos o compañeros.
2. Si necesitas alguna ayuda para hacer la actividad, solicita a tu persona de apoyo que participe contigo o con el grupo. Esta persona puede ayudaros para que todos opinen, para tomar notas, etc.

### 3. ¿Cómo puedes hacerlo?

- En el capítulo 8 (Cuaderno de Trabajo) tienes una Tabla de Situaciones. Esta tabla puede ayudarte a pensar sobre esas situaciones que te gustan o no de tu vida.
- Al principio de la tabla debes rellenar unos datos básicos sobre los participantes de la actividad. De esta forma, si en algún momento quieres enseñar el resultado de tu trabajo a otra persona (profesional, familiar, etc.) le vendrá bien esa información.
- En la primera columna de la tabla puedes escribir el lugar en donde ocurre la situación que has pensado. Puede ocurrir en casa, en el centro especial de empleo, en el centro ocupacional, en la residencia, en el barrio, en el servicio de ocio, etc.
- En la segunda columna de la tabla puedes dibujar o pegar dibujos que representen distintos momentos del día o situaciones. Estos dibujos pueden describir un objeto, una acción, una situación, un estado de ánimo, etc. Pueden ser cosas buenas o positivas. O por el contrario pueden ser cosas malas, negativas, cosas que te gustaría mejorar.
- En las siguientes columnas hay espacios para describir la situación que has pensado:
  - Si es algo que te gusta o crees que es positivo, irá en la columna de la sonrisa:



- Si es algo que no te gusta o que quieres que cambie, lo pondrás en la columna de la cara triste:



Te ponemos un ejemplo de cómo lo hizo Carmen:

Carmen es una mujer con discapacidad intelectual o del desarrollo de 30 años que vive con su familia.

Para participar en esta actividad, ella escoge algunos dibujos de situaciones que ocurren cuando se levanta por la mañana. De esta forma, Carmen rellena la siguiente tabla:

¿En qué Lugar/Centro /o Servicio?	Dibujo de la situación	 Cosas o situaciones que gustan o que son correctas	 Cosas o situaciones que molestan o que queremos cambiar
En casa, con mi familia	 Despertarse		Yo, como el resto de la gente, quiero levantarme más tarde los fines de semana.
En casa, con mi familia	 Vestirse		No me parece bien que no me dejen escoger qué ropa ponerme.
En casa, con mi familia	 Ducharse	Me gusta tener tiempo para ducharme tranquilamente.	
En casa, con mi familia	 Desayunar		No hay derecho a que desayune todos los días lo mismo, quiero cambiar.
En casa, con mi familia	 Preparar el desayuno		Mis padres no me dejan prepararme el desayuno sola ya mi hermano sí

Si queréis hacer esta actividad, en el capítulo 8 (Cuaderno de Trabajo) tenéis una tabla vacía. También tenéis dibujos que os pueden ayudar a pensar en distintas situaciones. Si queréis rellenar la tabla y recortar los dibujos, podéis fotocopiarlos del Cuaderno de Trabajo Recortable del final (anexo).

## PARA DEFENDER Y REIVINDICAR TUS DERECHOS

Te presentamos una lista de acciones que puedes poner en marcha. Hay acciones de todo tipo y puedes hacer una o varias a la vez:

- Habla con la persona que te trata mal y pregúntale por qué no está respetando tus derechos.
- Cuéntaselo a un amigo/a... y pídele su ayuda.
- Busca a alguien de tu confianza y cuéntale esta situación (tutor, persona de apoyo, familiar, compañero, etc.).
- Si estás en un grupo de autogestores, cuéntalo en una reunión y pide la colaboración del grupo.
- Para tener argumentos frente a otras personas, infórmate más sobre tus derechos, lee, investiga, etc.
- Solicita en tu entidad un curso de formación sobre los derechos de las personas con discapacidad intelectual. Este curso puede darse para las personas con discapacidad intelectual, para las personas de apoyo y para las familias.
- Coge la Convención de los derechos de las personas con discapacidad, busca el derecho que se vulnera y estudia qué es lo que falla.
- Solicita información concreta y precisa sobre los motivos por lo que se hace las cosas de una forma u otra. Si es en la entidad, pregunta en qué norma se basan para que pasen ciertas cosas.
- Pide en el centro o entidad, la hoja de reclamaciones. Escribe qué es lo que no te gusta y por qué. Entrégalo a quién corresponda.
- Utiliza el buzón de sugerencias. Propón mejoras para que se cumplan los derechos de las personas con discapacidad intelectual.
- Elabora con los amigos o compañeros vuestra propia carta de derechos. Haced una lista de cosas irrenunciables que le pedís a la entidad.
- Escribe una carta con lo que quieras hacer respecto al derecho que no se está cumpliendo. Dásela a una persona de confianza.
- Propón espacios de encuentro y debate sobre los derechos de las personas.
- Propón reuniones periódicas para contar al resto de personas (compañeros, personal de apoyo, etc.) lo que pasa en vuestro día a día.
- Reclama apoyos para que la información sea accesible a las personas con discapacidad intelectual.
- Dí a tu persona de apoyo o a un familiar cómo quieres recibir la información.

- Propón que se trate el tema de los derechos en los encuentros de autogestores de tu comunidad autónoma.
- Promueve que tu familia o tu entidad te facilite participar en actividades en tu barrio, con tus vecinos, etc.
- Acércate a los servicios culturales del barrio y pregunta que actividades hay, qué puedes hacer, puedes conocer a amigos, etc. Valora que apoyos necesitas y reclámalos.
- Exige que nadie hable de ti sin estar tú presente o, al menos, que se te informe del contenido de la conversación. Dí sobre qué cosas no quieres que hablen de ti a tus espaldas.
- Infórmate de tus deberes u obligaciones. Si demuestras que asumes responsabilidades, es más fácil exigir o reclamar tus derechos.
- Para tener más ideas, busca buenas prácticas que otras personas con discapacidad intelectual han realizado y presentado en los encuentros de autogestores.
- Si informas a la entidad o familiar sobre algo que no te gusta y pasado un tiempo, la situación no cambia, puedes denunciarlo al Comité de Ética de FEAPS, su correo es [comitedeetica@feaps.org](mailto:comitedeetica@feaps.org)
- Si no te dejan entrar en algún lugar público o no te dejan participar en alguna actividad en la comunidad por tener discapacidad intelectual, pide una hoja de reclamaciones.
- Si en tu barrio o ciudad vives cualquier situación dónde no se respetan tus derechos, puedes avisar a la política y/o denunciarlo en el ayuntamiento.

Si en tu entidad no existe una hoja de reclamaciones, en el apartado 8.7 del capítulo 8 (Cuaderno de trabajo) tienes un modelo que puede servirte para presentar quejas, sugerencias o reclamaciones.

## 6. QUEREMOS QUE TODO EL MUNDO USE ESTA GUÍA

Esta publicación se ha elaborado principalmente para las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo. Por lo tanto, una persona con discapacidad puede utilizar esta guía para sí misma.

También una persona con discapacidad puede utilizar esta guía para ayudar a otras personas con discapacidad a que conozcan sus derechos. Por ejemplo, un grupo de autogestores puede utilizar esta guía para enseñarla a otras personas con discapacidad de su asociación. Así otras personas la conocerán y la usarán. Cuanta más gente la use, mejor será.

Esta guía también puede servir para las personas de apoyo (profesionales y voluntarios), los responsables de los servicios y centros, para las asociaciones en general, para las familias e incluso para los servicios que se prestan en la comunidad.

Veamos ahora algunas ideas sobre esto.

### ¿Cómo pueden utilizar esta guía las asociaciones?

Lo primero que puede hacer una asociación es dar a conocer a todos esta guía. Sus responsables (la Junta Directiva o patronato) tienen que conocer esta guía. Sus responsables tienen que dar a conocer esta guía a todas las personas con discapacidad, a los profesionales, voluntarios y familias.

También se pueden hacer más cosas. Veamos un primer ejemplo, paso a paso:

1. Una persona de apoyo pide permiso a una persona con discapacidad para trabajar juntos en la mejora de los derechos.
2. Después, la persona de apoyo rellena el cuestionario de esta guía, siempre pensando en la situación en que se encuentra la persona con discapacidad a la que apoya.

3. La persona con discapacidad también rellena el cuestionario.
4. Después, la persona de apoyo y la persona con discapacidad comparan juntas los resultados del cuestionario.
5. Más tarde hablan sobre las diferencias que hay en sus cuestionarios y los motivos de esas diferencias.
6. Escriben lo que se puede hacer para mejorar los derechos de la persona con discapacidad.
7. Como último paso, la persona de apoyo colabora con la persona con discapacidad para hacer lo que han escrito para mejorar sus derechos.

Veamos ahora otros ejemplos. Una asociación puede utilizar esta guía:

- Para conocer la situación de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo de su entidad en relación con sus derechos.
- Para conocer la situación de un grupo de personas de un servicio concreto en relación con sus derechos. Para ello, el responsable del servicio puede pasar el cuestionario de manera puntual o de forma periódica (por ejemplo, una vez al año) al mismo grupo de personas. Así conoce si se avanza o no se avanza en derechos y puede tomar medidas para mejorar los derechos.
- Para profundizar sobre la Convención de derechos de las personas con discapacidad. Esto lo pueden hacer con debates en grupo. Es importante que en los grupos haya personas con discapacidad, familias, voluntarios y profesionales, directivos... Es decir, es importante que los grupos estén formados por todos los interesados. También pueden invitar a personas de fuera de la asociación.
- Si una asociación no tiene aún una Carta de Derechos, esta guía puede dar pistas para saber qué derechos debe tener la Carta.

Un apoyo para desarrollar estas actuaciones puede ser el grupo de Evaluación de Calidad de Vida de FEAPS.

FEAPS, con la colaboración de la Fundación Universia y de la Universidad Autónoma de Madrid, ha desarrollado un proyecto formativo que ha capacitado a 12 personas con discapacidad intelectual como evaluadoras externas de la calidad de vida de otras personas con discapacidad intelectual.



Estas personas están capacitadas para evaluar:

- La satisfacción de personas con discapacidad intelectual con el centro en el que están.
- Los derechos cotidianos de personas con discapacidad intelectual.
- La calidad de vida de personas con discapacidad intelectual.
- La participación e influencia de las personas con discapacidad intelectual en la asociación en la que están.
- La evaluación del entorno del centro.

Si una asociación quiere contar con los servicios de este equipo de evaluación y necesita más información, puede solicitarla a través del siguiente correo electrónico: [feaps@feaps.org](mailto:feaps@feaps.org). También puede llamar a FEAPS Confederación (91 556 74 13) y preguntar por la persona responsable del Equipo de Evaluadores de Calidad de Vida.

## **¿Cómo pueden utilizar esta guía las familias?**

Esta guía también es útil para las familias. Veamos algún ejemplo de cómo puede hacer una familia:

1. Un familiar pide permiso a su familiar con discapacidad para trabajar juntos en la mejora de los derechos.
2. El familiar rellena el cuestionario pensando en la situación en que se encuentra su familiar con discapacidad intelectual o del desarrollo.
3. La persona con discapacidad rellena, por su lado, el cuestionario.
4. El familiar y la persona con discapacidad comparan los resultados del cuestionario.
5. Los dos analizan las diferencias en los resultados y los motivos de esas diferencias.
6. Escriben lo que se puede hacer para mejorar los derechos de la persona.
7. Como último paso, el familiar colabora con su familiar con discapacidad para hacer lo que han escrito.

## ¿Cómo pueden utilizar esta guía los servicios comunitarios?

Hay muchos servicios comunitarios. Los servicios comunitarios son los que se dan a todas las personas. A continuación ponemos ejemplos de servicios comunitarios: los servicios de salud, de educación, de seguridad (policías, bomberos...), los servicios de información de los ayuntamientos, los servicios sociales, los servicios de transporte público, los servicios para el deporte (piscinas, polideportivos), los servicios culturales (teatros, cines), los medios de comunicación (radio, prensa, televisión)...

Las personas que trabajan en estos servicios comunitarios pueden utilizar esta guía de muchas maneras. Les puede servir para:

- Profundizar sobre la Convención de Derechos de las personas con discapacidad.
- Conocer los derechos de la Convención e identificar las características que tienen que tener los servicios que ofrece la comunidad para cumplir esos derechos.
- Analizar el cumplimiento o no de los derechos de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo que asisten a sus servicios.

Nuestras asociaciones pueden ayudar a las personas que trabajan en los servicios comunitarios para que sepan más sobre los derechos de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo:

- Lo primero es hacer que los servicios comunitarios conozcan esta guía. Para ello, las propias personas con discapacidad pueden entrevistarse con los responsables de los servicios comunitarios y darles un ejemplar de esta guía.
- Esta guía también puede servir para formar a las personas que trabajan en los servicios comunitarios. De esta forma, estas personas conocerán los derechos de las personas con discapacidad.
- Las personas con discapacidad pueden enseñar y formar directamente a las personas que trabajan en los servicios comunitarios usando esta guía.

## 7. ¡ENGÁÑCHATE A LOS DERECHOS!

El proyecto de Derechos de FEAPS quiere:

- Que toda la sociedad sienta realmente que cada persona con discapacidad intelectual o del desarrollo es ciudadana de pleno derecho, al igual que el resto de las personas.
- Que la sociedad entera reconozca y defienda los derechos de cada persona con discapacidad intelectual o del desarrollo.
- Que todas las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo conozcan sus derechos y los defiendan.
- Que todos los familiares, los profesionales, los voluntarios, los directivos del Movimiento Asociativo FEAPS conozcan estos derechos y los defiendan.
- Que la sociedad conozca estos derechos y los cumpla.
- Que todas las personas de FEAPS colaboremos para que se cumplan estos derechos, tanto dentro de FEAPS como en el resto de la sociedad.

Esta guía es uno de los objetivos de este proyecto, pero no el único.

Es un proyecto a largo plazo, porque lleva mucho tiempo:

- Creer que las personas con discapacidad intelectual son sujetos de derechos.
- Conocer cuáles son sus derechos.
- Comprobar si se respetan o no esos derechos.
- Que las personas con discapacidad intelectual sepan defenderlos y reclamarlos.

Todas las personas, con o sin discapacidad, necesitan tiempo, formación y apoyos para conseguir todo lo anterior. Pero entre todos tenemos que ir dando pequeños pasos para que se consiga.

Tú puedes participar en este proyecto.

¿Cómo lo puedes hacer? A continuación te proponemos algunas ideas.

- Compartir con otras personas las frases que hayas propuesto en tus reflexiones.
- Animar a tu asociación para que pase este cuestionario a personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y envíe los resultados globales a FEAPS.
- Compartir las buenas prácticas, acciones que habéis llevado a cabo para conseguir el cumplimiento de los derechos. Por ejemplo, si elaboráis una carta de derechos la podéis compartir con otras asociaciones de vuestra federación y de FEAPS.
- Presentar vuestra experiencia en el tema de derechos en los encuentros de Buenas Prácticas FEAPS (de vuestra federación o estatal) o en los encuentros de Autogestores.

Con todas vuestras aportaciones, el equipo que ha elaborado esta publicación, con el apoyo de FEAPS Confederación, se compromete a:

- Desarrollar un apartado sobre Derechos en la web de FEAPS ([www.feaps.org](http://www.feaps.org))
- Reelaborar esta publicación después de un tiempo, mejorándola incorporando vuestras aportaciones.
- Promover nuevas acciones para seguir avanzando en el tema de derechos.

### **Y RECUERDA:**

**Tú eres quien puede defender mejor tus derechos.**

**Quizás necesitas apoyo para hacerlo: cuenta con nuestra ayuda.**

**Entre todos lo conseguiremos.**

## 8. CUADERNO DE TRABAJO

Este cuaderno incluye materiales para que pienses sobre los derechos, analices si se respetan o no en tu día a día y actúes para cambiar lo que no te gusta.

Los materiales que tiene son los siguientes:

- 8.1. Cuestionario individual
- 8.2. Dibujos de situaciones
- 8.3. Tabla de situaciones
- 8.4. Ficha de experiencias
- 8.5. Ficha de mejora
- 8.6. Propuestas de acción
- 8.7. Hoja de reclamaciones

**¡ATENCIÓN!**

**ESTE CUADERNO DE TRABAJO ESTÁ REPETIDO EN UNAS PÁGINAS DE COLOR SALMÓN AL FINAL DE LA GUÍA.**

TE RECOMENDAMOS QUE RECORTES Y FOTOCOPIES ESAS PÁGINAS DE COLOR SALMÓN.

ASÍ PODRÁS RELLENAR LAS FICHAS FOTOCOPIADAS TODAS LAS VECES QUE QUIERAS SIN ESTROPEAR LAS BLANCAS QUE VIENEN A CONTINUACIÓN.

## 8.1. CUESTIONARIO INDIVIDUAL

Este cuestionario tiene 16 frases con situaciones de nuestro día a día. Si lo rellenas, puede ayudarte a pensar en lo que pasa en tu vida y a conocer si se respetan o no tus derechos.

Si lo que dice la frase, te pasa a ti  colorea el círculo en verde 

Si lo que dice la frase, no te pasa a ti  colorea el círculo en rojo 

NOMBRE Y APELLIDOS: \_\_\_\_\_

FECHA DE NACIMIENTO: \_\_\_\_\_ FECHA DE HOY: \_\_\_\_\_

SITUACIONES	VERDE	ROJO
Puedo besar a mi pareja sin que me regañen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En el lugar donde vivo (casa o residencia), puedo hacer cosas para ayudar y colaborar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando voy al médico, me habla a mí y no a mi acompañante. También me escucha a mí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yo controlo mi dinero.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me tratan como a una persona adulta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En mi tiempo libre, si quiero, puedo quedar con mis amigos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voy a votar y elijo a quién voto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yo decido a qué hora me voy a la cama.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Los profesionales de mi centro, me piden permiso antes de contarle cosas mías a mi familia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yo decido qué actividades hacer en mi tiempo libre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando me estoy duchando, nadie entra sin mi permiso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si mi pareja me pega o me falta al respeto, sé qué hacer para defenderme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tengo un lugar para estar tranquilo y sentirme seguro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tengo oportunidad de hacer cosas fuera de mi casa o residencia, en vez de estar siempre metido en ella.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mis opiniones se tienen en cuenta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me dicen por adelantado las cosas que me van a afectar. Tengo información de antemano.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ahora cuenta y apunta:

Número de frases coloreadas en verde: \_\_\_\_\_

Número de frases coloreadas en rojo: \_\_\_\_\_

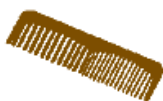
## 8.2. DIBUJOS DE SITUACIONES

Los siguientes dibujos representan situaciones de nuestro día a día. Te pueden ayudar a reconocer si se cumplen o no tus derechos, y si puedes decidir sobre lo que pasa en tu vida cotidiana. Sirven para rellenar la tabla del punto 8.3. (TABLA DE SITUACIONES).

a) En nuestra **vivienda** (casa, residencia, piso tutelado, etc.)



Bañarse



Peinarse



Cortarse las uñas



Cocinar



Descansar



Pertenencias



Limpiar



Decorar mi cuarto



Escoger



Usar el ordenador



Compartir



Sacar al perro

b) En el **trabajo**

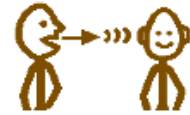
Trabajar



Cobrar



Mejorar



Relacionarse



Equivocarse



Cambiar



Salario digno



Aprender

c) En las **relaciones con la gente**

Escuchar



Besar



Ayudar



Estar solo/a



Tener pareja



Pelearse



Opinar



Sexualidad



d) En el **ocio y/o vacaciones**



Salir



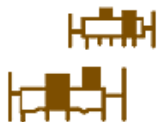
Hacer ejercicio



Bailar



Ver la televisión



Cenar fuera



Visitar museos



Leer



Viajar



Elegir (sitio y personas)



Avión



Playa



Concierto

e) En mi **barrio o ciudad**



Transporte



Comprar



Pagar



Escoger mi ropa



Colaborar



Reclamar



Uso de los servicios  
de un abogado



Vivir de forma  
independiente

f) **Otras situaciones: enfermedad, muerte de un ser querido,...**



Ponerse mayor/a



Ir al médico



Información  
accesible



Medicación  
correcta



Compañía



Llorar



Elegir tu futuro



Soledad

### 8.3. TABLA DE SITUACIONES

Esta tabla sirve para reflexionar sobre situaciones que nos gustan o no en nuestro día a día. Se puede reflexionar sólo o en grupo.

Podéis pedir ayuda a alguna persona de apoyo. Tenéis más información sobre esta tabla, y un ejemplo, en la página 50.

Nº Participantes	Hombres	Mujeres
Nombre de la entidad		
Edad o Intervalo de edad		
Fecha de la actividad		
Otras observaciones		

¿En qué Lugar/Centro /o Servicio?	Dibujo de la situación	  Cosas o situaciones que gustan o que son correctas	  Cosas o situaciones que molestan o que queremos cambiar

## 8.4. FICHA DE EXPERIENCIAS

Esta ficha sirve para que pongas en ella tus experiencias y pienses si se vulneran tus derechos o no. Puedes pensar en las situaciones que has visto en las fichas de derechos, (capítulo 3) o poner las situaciones que te hayan salido en rojo en el cuestionario individual (8.1).

Para poder usarla varias veces tienes repetida esta ficha en el cuaderno de trabajo recortable que está al final de la guía. Ese cuaderno puedes fotocopiarlo tantas veces como quieras para repetir la ficha.

Escribe aquí la situación que quieres cambiar (o lo que te haya salido en rojo en el cuestionario individual, 8.1).

Escribe ahora tus observaciones o comentarios sobre esta situación:

¿Qué te ocurrió exactamente?

¿En qué lugar te pasó? ¿Fue en la calle, en la residencia, en casa...?

¿Cuándo te pasó? ¿Fue hace mucho tiempo?

¿Te encontrabas sólo o acompañado? (por amigos, voluntarios, familiares, profesionales...)

¿Qué derecho o derechos crees que no se respetan en la experiencia que cuentas?  
(puedes revisar los derechos que aparecen en el capítulo 3 de esta guía)

¿Por qué crees que no se cumplen estos derechos?

## 8.5. FICHA DE MEJORA

Cuando hayas hecho una o varias FICHAS DE EXPERIENCIAS, te proponemos dar un paso más. Has pensado en experiencias personales que no te gustan. Ahora te proponemos un ejercicio para intentar cambiarlas.

En la siguiente ficha debes escoger una experiencia y pensar en cómo cambiarla. Para eso, te proponemos varias preguntas.

Para poder usarla varias veces tienes repetida esta ficha en el cuaderno de trabajo recortable que está al final de la guía. Ese cuaderno puedes recortarlo y fotocopiarlo tantas veces como quieras.

Escribe aquí la experiencia o experiencias que hayas escogido para cambiar la situación donde no se respetan tus derechos:

¿Qué te gustaría cambiar de esa situación?

Para poder conseguir ese cambio que has pensado, contesta las siguientes preguntas:

¿Cuál crees que es el primer paso para cambiar la situación?

¿Qué tipo de apoyos necesitas? ¿Qué personas crees que pueden ayudarte?

¿Hay personas o cosas que te impidan conseguir ese cambio?

## 8.6. PROPUESTAS DE ACCIÓN

Ya has pensado en experiencias negativas y en los derechos que vulneran. También has pensado en cosas que puedes hacer para cambiarlas. Y en personas o cosas que pueden ayudarte a hacerlo. ¡Enhorabuena! Ya has puesto la primera piedra en la construcción de tus derechos.

Te presentamos ahora una serie de propuestas que puedes poner en marcha para que se respeten tus derechos y reivindicar algún cambio o mejora en las cosas que no te gustan.

- Habla con la persona que te trata mal y pregúntale por qué no está respetando tus derechos.
- Cuéntaselo a un amigo/a.... y pídele su ayuda.
- Busca a alguien de tu confianza y cuéntale esta situación (tutor, persona de apoyo, familiar, compañero, etc.).
- Si estás en un grupo de autogestores, cuéntalo en una reunión y pide la colaboración del grupo.
- Para tener argumentos frente a otras personas, infórmate más sobre tus derechos, pregunta, lee, investiga, etc.
- Solicita en tu entidad un curso de formación sobre los derechos de las personas con discapacidad intelectual. Este curso puede darse para las personas con discapacidad intelectual, para las personas de apoyo y para las familias.
- Coge la Convención de los Derechos de las personas con discapacidad, busca el derecho que se vulnera y estudia qué es lo que falla.
- Solicita información concreta y precisa sobre los motivos por los que se hacen las cosas de una forma u otra. Si es en tu entidad, pregunta en qué norma se basan para que pasen ciertas cosas.
- Pide en el centro o entidad la hoja de reclamaciones. Escribe qué es lo que no te gusta y por qué. Entregalo a quién corresponda.
- Utiliza el buzón de sugerencias. Propón mejoras para que se cumplan los derechos de las personas con discapacidad intelectual.
- Elabora con tus amigos o compañeros vuestra propia carta de derechos. Haz una lista de cosas irrenunciables que le pides a la entidad.
- Escribe una carta con lo que quieras hacer respecto al derecho que no se está cumpliendo. Dásela a una persona de confianza.
- Propón espacios de encuentro y debate sobre los derechos de las personas.

- Propón reuniones periódicas para contar al resto de personas (compañeros, personal de apoyo, etc.) lo que pasa en vuestro día a día.
- Reclama apoyos para que la información sea accesible a las personas con discapacidad intelectual.
- Dí a la persona de apoyo o a un familiar cómo quieres recibir la información.
- Propón que se trate el tema de los derechos en los encuentros de autogestores de tu comunidad autónoma.
- Promoved que la familia o la entidad os facilite participar en actividades en vuestro barrio, con vuestros vecinos, etc.
- Acércate a los servicios culturales del barrio y pregunta qué actividades hay, qué puedes hacer, si puedes conocer a amigos, etc. Valora qué apoyos necesitas y reclámalos.
- Exige que nadie hable de ti sin estar tú presente o al menos, que se te informe del contenido de la conversación. Decide sobre qué cosas no quieres que hablen de ti a tus espaldas.
- Infórmate de tus deberes u obligaciones. Si demuestras que asumes responsabilidades, es más fácil exigir o reclamar tus derechos.
- Para tener más ideas busca buenas experiencias que otras personas con discapacidad intelectual han realizado y presentado en los encuentros de autogestores.
- Si informas a la entidad o a un familiar sobre algo que no te gusta, y pasado un tiempo la situación no cambia, puedes denunciarlo al Comité de Ética de FEAPS, su correo es [comitedeetica@feaps.org](mailto:comitedeetica@feaps.org)
- Si no te dejan entrar en algún lugar público o no te dejan participar en alguna actividad en la comunidad por tener discapacidad intelectual, pide una hoja de reclamaciones.
- Si en tu barrio o ciudad vives cualquier situación en la que no se respetan tus derechos, puedes avisar a la policía y/o denunciarlo en el ayuntamiento.



## 8.7. HOJA DE RECLAMACIONES

Muchos sitios tienen hojas, formularios, documentos, etc. para que las personas presenten sus quejas o reclamaciones sobre situaciones que no les gustan. Probablemente tu entidad también tenga alguno y tienes derecho a pedirlo, presentarlo y a que gestionen tu petición.

Aquí te presentamos un modelo de hoja de reclamaciones por si tienes que utilizarla en algún momento.

**HOJA DE RECLAMACIONES**  
**RECLAMACIÓN PRESENTADA A LA DIRECCIÓN DE ESTE CENTRO**

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_

D.N.I.: \_\_\_\_\_

Forma de contacto:

Teléfono \_\_\_\_\_

Correo electrónico \_\_\_\_\_

Motivo de la reclamación: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

En (nombre de la ciudad), a (fecha - día/mes/año)

Firma del reclamante:

Firma del centro:

# DRCHS



## **CUADERNO DE TRABAJO RECORTABLE**



ESTE CUADERNO DE TRABAJO PUEDES RECORTARLO Y FOTOCOPIARLO TANTAS VECES COMO QUIERAS. ASÍ PODRÁS RELLENAR LAS FOTOCOPIAS Y UTILIZAR LAS FICHAS TODAS LAS VECES QUE LO NECESITES.

# DRCHS

## CUESTIONARIO INDIVIDUAL

Este cuestionario tiene 16 frases con situaciones de nuestro día a día. Si lo rellenas, puede ayudarte a pensar en lo que pasa en tu vida y a conocer si se respetan o no tus derechos.

Si lo que dice la frase, te pasa a ti  colorea el círculo en verde 

Si lo que dice la frase, no te pasa a ti  colorea el círculo en rojo 

NOMBRE Y APELLIDOS: \_\_\_\_\_

FECHA DE NACIMIENTO: \_\_\_\_\_ FECHA DE HOY: \_\_\_\_\_

SITUACIONES	VERDE	ROJO
Puedo besar a mi pareja sin que me regañen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En el lugar donde vivo (casa o residencia), puedo hacer cosas para ayudar y colaborar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando voy al médico, me habla a mí y no a mi acompañante. También me escucha a mí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yo controlo mi dinero.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me tratan como a una persona adulta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En mi tiempo libre, si quiero, puedo quedar con mis amigos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voy a votar y elijo a quién voto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yo decido a qué hora me voy a la cama.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Los profesionales de mi centro, me piden permiso antes de contarle cosas mías a mi familia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yo decido qué actividades hacer en mi tiempo libre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando me estoy duchando, nadie entra sin mi permiso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si mi pareja me pega o me falta al respeto, sé qué hacer para defenderme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tengo un lugar para estar tranquilo y sentirme seguro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tengo oportunidad de hacer cosas fuera de mi casa o residencia, en vez de estar siempre metido en ella.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mis opiniones se tienen en cuenta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me dicen por adelantado las cosas que me van a afectar. Tengo información de antemano.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ahora cuenta y apunta:

Número de frases coloreadas en verde: \_\_\_\_\_

Número de frases coloreadas en rojo: \_\_\_\_\_



## DIBUJOS DE SITUACIONES

Los siguientes dibujos representan situaciones de nuestro día a día. Te pueden ayudar a reconocer si se cumplen o no tus derechos, y si puedes decidir sobre lo que pasa en tu vida cotidiana. Sirven para rellenar la tabla del punto 8.3. (TABLA DE SITUACIONES).

a) En nuestra **vivienda** (casa, residencia, piso tutelado, etc.)

			
Bañarse	Peinarse	Cortarse las uñas	Cocinar
			
Descansar	Pertenencias	Limpiar	Decorar mi cuarto
			
Escoger	Usar el ordenador	Compartir	Sacar al perro



b) En el **trabajo**



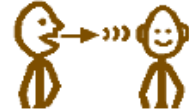
Trabajar



Cobrar



Mejorar



Relacionarse



Equivocarse



Cambiar



Salario digno



Aprender



c) En las **relaciones con la gente**



Escuchar



Besar



Ayudar



Estar solo/a



Tener pareja



Pelearse



Opinar



Sexualidad

d) En el **ocio y/o vacaciones**



Salir



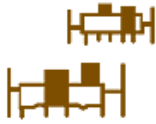
Hacer ejercicio



Bailar



Ver la televisión



Cenar fuera



Visitar museos



Leer



Viajar



Elegir (sitio y personas)



Avión



Playa



Concierto



e) En mi **barrio o ciudad**



Transporte



Comprar



Pagar



Escoger mi ropa



Colaborar



Reclamar



Uso de los servicios  
de un abogado



Vivir de forma  
independiente

f) **Otras situaciones: enfermedad, muerte de un ser querido,...**



Ponerse malo/a



Ir al médico



Información  
accesible



Medicación  
correcta



Compañía



Llorar



Elegir tu futuro



Soledad





## TABLA DE SITUACIONES

Esta tabla sirve para reflexionar sobre situaciones que nos gustan o no en nuestro día a día. Se puede reflexionar sólo o en grupo.

Podéis pedir ayuda a alguna persona de apoyo. Tenéis más información sobre esta tabla, y un ejemplo, en la página 50.

Nº Participantes	Hombres	Mujeres
Nombre de la entidad		
Edad o Intervalo de edad		
Fecha de la actividad		
Otras observaciones		



¿En qué Lugar/Centro /o Servicio?	Dibujo de la situación	  Cosas o situaciones que gustan o que son correctas	  Cosas o situaciones que molestan o que queremos cambiar

## FICHA DE EXPERIENCIAS

Esta ficha sirve para que pongas en ella tus experiencias y pienses si se vulneran tus derechos o no. Puedes pensar en las situaciones que has visto en las fichas de derechos, (capítulo 3) o poner las situaciones que te hayan salido en rojo en el cuestionario individual (8.1).

Para poder usarla varias veces tienes repetida esta ficha en el cuaderno de trabajo recortable que está al final de la guía. Ese cuaderno puedes fotocopiarlo tantas veces como quieras para repetir la ficha.

Escribe aquí la situación que quieres cambiar (o lo que te haya salido en rojo en el cuestionario individual, 8.1).



Escribe ahora tus observaciones o comentarios sobre esta situación:

¿Qué te ocurrió exactamente?

¿En qué lugar te pasó? ¿Fue en la calle, en la residencia, en casa...?

¿Cuándo te pasó? ¿Fue hace mucho tiempo?

¿Te encontrabas sólo o acompañado? (por amigos, voluntarios, familiares, profesionales...)

¿Qué derecho o derechos crees que no se respetan en la experiencia que cuentas?  
(puedes revisar los derechos que aparecen en el capítulo 3 de esta guía)

¿Por qué crees que no se cumplen estos derechos?



## 8.5. FICHA DE MEJORA

Cuando hayas hecho una o varias FICHAS DE EXPERIENCIAS, te proponemos dar un paso más. Has pensado en experiencias personales que no te gustan. Ahora te proponemos un ejercicio para intentar cambiarlas.

En la siguiente ficha debes escoger una experiencia y pensar en cómo cambiarla. Para eso, te proponemos varias preguntas.

Para poder usarla varias veces tienes repetida esta ficha en el cuaderno de trabajo recortable que está al final de la guía. Ese cuaderno puedes recortarlo y fotocopiarlo tantas veces como quieras.

Escribe aquí la experiencia o experiencias que hayas escogido para cambiar la situación donde no se respetan tus derechos:

¿Qué te gustaría cambiar de esa situación?

Para poder conseguir ese cambio que has pensado, contesta las siguientes preguntas:

¿Cuál crees que es el primer paso para cambiar la situación?

¿Qué tipo de apoyos necesitas? ¿Qué personas crees que pueden ayudarte?

¿Hay personas o cosas que te impidan conseguir ese cambio?



## 8.6. PROPUESTAS DE ACCIÓN

Ya has pensado en experiencias negativas y en los derechos que vulneran. También has pensado en cosas que puedes hacer para cambiarlas. Y en personas o cosas que pueden ayudarte a hacerlo. ¡Enhorabuena! Ya has puesto la primera piedra en la construcción de tus derechos.

Te presentamos ahora una serie de propuestas que puedes poner en marcha para que se respeten tus derechos y reivindicar algún cambio o mejora en las cosas que no te gustan.

- Habla con la persona que te trata mal y pregúntale por qué no está respetando tus derechos.
- Cuéntaselo a un amigo/a.... y pídele su ayuda.
- Busca a alguien de tu confianza y cuéntale esta situación (tutor, persona de apoyo, familiar, compañero, etc.).
- Si estás en un grupo de autogestores, cuéntalo en una reunión y pide la colaboración del grupo.
- Para tener argumentos frente a otras personas, infórmate más sobre tus derechos, pregunta, lee, investiga, etc.
- Solicita en tu entidad un curso de formación sobre los derechos de las personas con discapacidad intelectual. Este curso puede darse para las personas con discapacidad intelectual, para las personas de apoyo y para las familias.
- Coge la Convención de los Derechos de las personas con discapacidad, busca el derecho que se vulnera y estudia qué es lo que falla.
- Solicita información concreta y precisa sobre los motivos por los que se hacen las cosas de una forma u otra. Si es en tu entidad, pregunta en qué norma se basan para que pasen ciertas cosas.
- Pide en el centro o entidad la hoja de reclamaciones. Escribe qué es lo que no te gusta y por qué. Entregalo a quién corresponda.
- Utiliza el buzón de sugerencias. Propón mejoras para que se cumplan los derechos de las personas con discapacidad intelectual.
- Elabora con tus amigos o compañeros vuestra propia carta de derechos. Haz una lista de cosas irrenunciables que le pides a la entidad.
- Escribe una carta con lo que quieras hacer respecto al derecho que no se está cumpliendo. Dásela a una persona de confianza.
- Propón espacios de encuentro y debate sobre los derechos de las personas.



- Propón reuniones periódicas para contar al resto de personas (compañeros, personal de apoyo, etc.) lo que pasa en vuestro día a día.
- Reclama apoyos para que la información sea accesible a las personas con discapacidad intelectual.
- Dí a la persona de apoyo o a un familiar cómo quieres recibir la información.
- Propón que se trate el tema de los derechos en los encuentros de autogestores de tu comunidad autónoma.
- Promoved que la familia o la entidad os facilite participar en actividades en vuestro barrio, con vuestros vecinos, etc.
- Acércate a los servicios culturales del barrio y pregunta qué actividades hay, qué puedes hacer, si puedes conocer a amigos, etc. Valora qué apoyos necesitas y reclámalos.
- Exige que nadie hable de ti sin estar tú presente o al menos, que se te informe del contenido de la conversación. Decide sobre qué cosas no quieres que hablen de ti a tus espaldas.
- Infórmate de tus deberes u obligaciones. Si demuestras que asumes responsabilidades, es más fácil exigir o reclamar tus derechos.
- Para tener más ideas busca buenas experiencias que otras personas con discapacidad intelectual han realizado y presentado en los encuentros de autogestores.
- Si informas a la entidad o a un familiar sobre algo que no te gusta, y pasado un tiempo la situación no cambia, puedes denunciarlo al Comité de Ética de FEAPS, su correo es [comitedeetica@feaps.org](mailto:comitedeetica@feaps.org)
- Si no te dejan entrar en algún lugar público o no te dejan participar en alguna actividad en la comunidad por tener discapacidad intelectual, pide una hoja de reclamaciones.
- Si en tu barrio o ciudad vives cualquier situación en la que no se respetan tus derechos, puedes avisar a la policía y/o denunciarlo en el ayuntamiento.











# Guía “Defendemos nuestros derechos en el día a día”

AFANDEM-Grupo Amás, Fundación Aprocor,  
Fundación Gil Gayarre, Hogar Don Orión y FEAPS

# DRCHS

