



**UN HOGAR DONDE  
QUIERO VIVIR:**



**MI CASA**



**GUÍA PRÁCTICA**



**FEAPS  
MADRID**



### **Autores**

Mariela Burgos (FUNDACIÓN CAL PAU)

Luis M. Cases (FEAPS Madrid)

Sergio Colmenarejo (FUNDACIÓN GIL GAYARRE)

Ana M<sup>a</sup> Escribano (PINTO)

Anabel García (AVANTE-3)

Juan Carlos García (GRUPO AMÁS)

Ana González (AMI3)

Nieves Lanau (APMIB)

Diego Landa Castro (Junta Directiva FEAPS MADRID)

Marta Pino (FUNDACIÓN SÍNDROME DE DOWN DE MADRID)

Carmen Rodríguez (ADISLI)

Seila Rodríguez (AFANIAS)

Virginia Sanz (AFANIAS)

Luis Soriano (RUDOLF STEINER)

Rocío Patiño (AFANIAS)

Marta Valdenebro (FUNDACIÓN APROCOR)

Gisela Villaró (FEAPS Madrid)



### **FEAPS Madrid**

Avda. Ciudad de Barcelona 108, Esc. 2 Bajo D.

28007, Madrid

Tfno: 91 501 83 35

[www.feapsmadrid.org](http://www.feapsmadrid.org)

[feapsmadrid@feapsmadrid.org](mailto:feapsmadrid@feapsmadrid.org)



### **Colección FEAPS Madrid**

Fecha de Edición: Junio 2012

Diseño y maquetación: Linus Montilla

Pictogramas: Sergio Palao – Arasaac – CC (BY-NC-SA)

Imprime: Afanias

Depósito Legal:



# ÍNDICE

Para empezar	<b>4</b>
Algunas reflexiones que os pueden ayudar	<b>5</b>
Consejos prácticos antes buscar vivienda	<b>8</b>
Opciones para cambiar de vivienda	<b>10</b>
Dónde buscar	<b>12</b>
Apoyos y recursos públicos	<b>13</b>
Para terminar	<b>15</b>
Mi búsqueda	<b>16</b>
Anexo	<b>18</b>

# PARA EMPEZAR



Uno de los derechos que se encuentra en la Convención de Derechos de las personas con discapacidad de la ONU es el derecho a vivir de forma independiente.

Este derecho también incluye los apoyos para vivir de forma autónoma.

Este derecho está en el Artículo 19 de la Convención.

Como la vida independiente es un derecho para todas las personas, hay que tener información que se entienda bien. Esta guía te puede ayudar para:



- **Elegir dónde quiero vivir**
- **Con quién quiero vivir**
- **Conocer con qué recursos cuento**
- **Qué apoyos necesito**
- **Quién me puede ayudar**

Vivir de forma independiente es una decisión muy importante. Decidir vivir sólo puede ser un poco difícil, y puede ser buena idea pedir ayuda a familiares o a personas que son importantes en nuestra vida.



Algunas personas con discapacidad intelectual tienen más difícil participar en la decisión de vivir sólo, pero todos tendrán algo que decir sobre el lugar donde quieren vivir.

Cuando tomamos la decisión, tenemos que tener en cuenta nuestras preferencias y gustos, pero también temas como la seguridad y la salud.



No siempre podemos conseguir lo que queremos, y para saber si podemos vivir solos tendremos que conocer nuestras posibilidades personales y económicas.

Es importante que personas con discapacidad, familias, asociaciones y administraciones trabajemos juntos para que el derecho a la vida independiente se haga realidad.

## ALGUNAS REFLEXIONES QUE OS PUEDEN AYUDAR

Hay muchos lugares donde vivir.

Lo importante es que el lugar que elijamos, nos haga sentir bien.

Tenemos que sentir que donde vivimos es nuestra CASA.

Por eso nuestra CASA debe ser el lugar donde están nuestras cosas importantes, donde nos gusta estar, estamos tranquilos, cómodos, seguros y libres.



### La relación con otras personas

Cuando vives con otras personas es importante cuidar la relación con los demás.

Quizá al principio os lleve un tiempo acostumbraros a compartir y repartir las responsabilidades. Puede que surjan dificultades que debéis solucionar juntos. Hablar con quien vives de lo que os gusta y lo que no, os puede ayudar.



### Responsabilidades

Cuando uno vive por su cuenta es responsable de hacer la compra, cocinar, limpiar y controlar los gastos.

También tienes que despertarte solo, prepararte la ropa, acudir a tu trabajo y resolver problemas del día a día.

Piensa si sabes cómo hacerlo solo o si necesitas ayuda.

# PIENSA ANTES DE RESPONDER A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

→ ¿Quiero seguir viviendo dónde vivo ahora?

- Sí
- No

→ ¿Cómo quieres vivir?

- Quiero vivir solo

Porque me apetece y tengo la oportunidad de vivir solo.

Así puedo tomar decisiones sin preguntar a otras personas. Voy a decidir yo sólo cómo vestirme, qué cosas hacer, qué preparar para comer... Voy a ser responsable de las tareas de la casa.

- Quiero vivir en pareja

Porque es un sueño y un deseo poder vivir con mi pareja. Cuando vivamos juntos compartiremos las decisiones y las tareas.

- Quiero compartir vivienda

Para vivir con mis amigos en un piso o con otras personas en un centro residencial.

- Quiero vivir con mis padres y/o hermanos

Porque me gusta vivir en familia y quiero tener más responsabilidades en casa.



## → ¿Dónde me gustaría vivir?

- En el mismo barrio en el que vivo ahora
- En un pueblo
- En una ciudad
- Cerca del sitio donde trabajo
- Cerca de los sitios por los que salgo o me divierto
- Cerca de mi familia
- Cerca de mis amigos
- En un sitio que esté cerca del metro, bus o tren



## → ¿Qué ayuda puedo necesitar en las tareas de la casa?

- Para hacer gestiones (pagar el alquiler, la luz, el gas...)
- Para hacer la compra
- Para hacer la comida
- Para llevar una dieta equilibrada
- Para lavar y preparar la ropa
- Para mi cuidado y mi aseo personal
- Para tener la casa limpia
- Para ser puntual
- Para organizar mis actividades de ocio



# CONSEJOS PRÁCTICOS ANTES DE BUSCAR VIVIENDA

Para saber si puedes vivir donde a ti te gustaría, es importante saber qué dinero puedes destinar para la vivienda.

## ¿Con qué dinero y apoyo cuento?





Tenemos que tener organizada nuestra economía. Esto significa saber cuánto dinero tengo y cuánto me gasto.

## INGRESOS

Los ingresos son el dinero que yo recibo. Podemos recibir dinero por el trabajo, por la pensión o por otras cosas.

Si lo necesitas, pide apoyo a alguien de confianza, para que te ayude a calcularlo.

Apunta los datos que aparecen en la tabla.

INGRESOS		Escribe el dinero que recibes
	 <p>Trabajo</p>	..... €
	 <p>Mi familia me da</p>	..... €
	 <p>Recibo pensión</p>	..... €
TOTAL INGRESOS		..... €





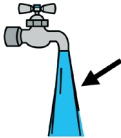





## GASTOS:

En las casas, hay algunos gastos que tenemos que tener en cuenta: el alquiler, el agua, la luz, la calefacción...






Además, tenemos que hacer la compra para comer y tener útiles de aseo.

Calcula con ayuda de alguien cuánto te costaría:

Si lo necesitas pide ayuda a alguien de tu confianza.

GASTOS		Cuanto cuesta
	 Casa	.....€
	 Agua	.....€
	 Luz	.....€
	 Calefacción y gas	.....€
	 Comunidad de vecinos	.....€
	 Comida, limpieza, aseo	.....€
	 Transporte	.....€

(Continúa en la página siguiente)

	 <p>Ocio</p>	.....€
	 <p>Teléfono e internet</p>	.....€
	 <p>Ropa</p>	.....€
	 <p>Ayuda para tareas de casa</p>	.....€
<p><b>TOTAL GASTOS</b></p>		.....€

### Opciones para cambiar de vivienda

¿Ya sabes con quién vivir?

Escríbelo aquí: \_\_\_\_\_

¿Ya sabes dónde te gustaría vivir?

Escríbelo aquí: \_\_\_\_\_

¿Ya sabes qué apoyos necesitarás?

Escríbelo aquí: \_\_\_\_\_

¿Ya has calculado el dinero que tienes?

Escríbelo aquí: \_\_\_\_\_

¿Ya has calculado los gastos que vas a tener?

Escríbelo aquí: \_\_\_\_\_

¿Qué dinero te queda descontados los gastos?

Escríbelo aquí: \_\_\_\_\_

Si has decidido cambiar el sitio donde vives, piensa en estas preguntas:

### ¿Te pueden dejar/prestar una casa para que puedas vivir tú?:

- Una casa de tu familia
- Una casa que te preste algún conocido...

Existen casas para personas con discapacidad y de protección oficial que se pueden solicitar si cumples unos requisitos concretos.

### ¿Puedes comprar una casa?

- Sí, puedo comprarme una casa nueva
- Sí, puedo comprarme una casa de segunda mano
- No puedo comprarme una casa

### ¿Puedes alquilar un piso o una habitación?

- Sí, puedo alquilar un piso
- Sí, puedo alquilar una habitación en un piso compartido

Si compras o alquilas puedes hacerlo:

- directamente con el propietario.
- acudir a una agencia inmobiliaria.
- acudir a recursos públicos (Ayuntamiento y Comunidad de Madrid).

### ¿Puedes contratar un servicio de apoyo en tu casa?

- Ayuda a Domicilio
- Servicio de Apoyo en la vivienda.
- Asistente personal.

### ¿Puedes solicitar una plaza a la Consejería de Asuntos Sociales?

- En una residencia
- En un piso tutelado

En la página 18 encontrarás información sobre estos recursos.

# DÓNDE BUSCAR

## ¿Qué puedes hacer para empezar a buscar una casa?

- **Pedir ayuda en tu asociación.** Esta ayuda la puedes solicitar al trabajador social o al servicio de vivienda.
- Puedes **hojear la prensa.** Puedes leer tanto prensa especializada en vivienda como periódicos locales. Ve a tu kiosco y pregunta qué periódicos son los mejores.
- **Buscar en Internet.** En páginas especializadas en el alquiler y la compra de viviendas.

<http://www.enalquiler.com/>

<http://www.fotocasa.es/>

<http://www.segundamano.es>

<http://www.idealista.com>

- Si sabes la zona donde te gustaría vivir, podemos dar un paseo por esa zona **buscando carteles donde se indique “se vende”** o “se alquila”.
- Podemos ir a una **agencia inmobiliaria.** Son empresas que venden y alquilan casas. Debemos saber que todas estas agencias cobran por su servicio.
- Solicitar **información en la Administración Pública.** Ayuntamiento o Comunidad Autónoma. Estos puntos de información te pueden ayudar y explicar qué hacer para pedir un piso de protección oficial:

Ministerio de Fomento (Atención al Ciudadano).  
Paseo Castellana, 112, 28046 Madrid 917 28 40 04  
Paseo de la Castellana nº 67, Madrid  
Teléfonos: 91 597 81 71 / 72 / 69  
[www.mfon.es](http://www.mfon.es)

IVIMA (Instituto de la Vivienda de Madrid) promotor público de viviendas que facilita el acceso a la vivienda a los ciudadanos de la Comunidad de Madrid.

Calle Basílica nº 23, 28020, Madrid.  
Teléfono: 91 580 91 00

El IVIMA tiene delegaciones en diversos municipios de la Comunidad de Madrid, no en todos.

Ayuntamiento de Madrid. EMV. [www.emvs.es](http://www.emvs.es)  
Calle Fray Luis de León nº 11, Madrid  
Teléfonos: 913 005 240 / 915 215 590

Acceso a la vivienda  
(Observatorio Estatal de la Discapacidad)  
<http://www.observatoriodeladiscapacidad.es/taxonomy/term/133?page=1>

## APOYOS Y RECURSOS PÚBLICOS

### **Ayudas económicas para comprar o alquilar**

Si compro o alquilo una vivienda puedo acceder a ayudas económicas para que me cueste más barato. Las ayudas las puedo encontrar escribiendo en internet esta dirección:

**<http://www.madrid.org/vivienda>**

### **Apoys para la vida independiente**

A través de la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia, podemos acceder a una serie de ayudas.

Para que te den estas ayudas tienes que solicitar la valoración de la dependencia.

Si no te han valorado todavía pide ayuda a la trabajadora social de tu asociación o a los servicios sociales de tu Ayuntamiento.

Una vez realizada, puedes recibir estos servicios:

**SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO:**

Una persona acude a la casa ayudarte en limpieza, cocina, plancha o apoyo en ducha, vestido, dar de comer, etc.

**RESIDENCIA:**

Te proporcionan una plaza en una residencia en función de tus necesidades.

**SERVICIO DE TELEASISTENCIA:**

Te darán un pulsador que tiene un botón. Si lo aprietas porque estás en problemas vendrán ayudarte.

**ASISTENTE PERSONAL:**

Te dan una cantidad de dinero para contratar a una persona que te ayude a ir al trabajo o a estudiar, vestirte, comer, etc.

**CUIDADOS EN EL ENTORNO FAMILIAR:**

Dan una cantidad de dinero a tu familia para que te ayuden.

**PRESTACIÓN ECONÓMICA VINCULADA AL SERVICIO:**

Te dan una cantidad de dinero que te ayuda a pagar un servicio de vivienda.



# PARA TERMINAR

Hemos llegado al final de esta guía.

Una decisión tan importante no se toma en un solo día.

Puedes volver a leerla las veces que necesites y tomarte tu tiempo para reflexionar.

Encontrarás al final unas hojas en blanco para apuntar lo que vayas pensando y averiguando.

Luego, rellenar este cuadro te puede servir para ordenar las ideas y ayudarte a tomar una decisión.

Lo que quiero	Lo que tengo	Lo que necesito	Lo que puedo
Con quién:  _____	Ingresos:  _____	Ayuda para:  _____	<input type="checkbox"/> Casa propia
Dónde:  _____	Gastos:  _____	_____	<input type="checkbox"/> Comprar
	Ayudas:  _____	_____	<input type="checkbox"/> Alquilar
			<input type="checkbox"/> Plaza en un servicio
			<input type="checkbox"/> Ayuda a domicilio



Mi decisión







# ANEXO

A continuación se describen dos de los principales recursos de vivienda que la Comunidad de Madrid pone a disposición de las personas con discapacidad.

Estas descripciones han sido elaboradas a través de un proceso participado por personas con discapacidad intelectual y profesionales.

## RESIDENCIA

Una residencia es el lugar donde viven bastantes personas que reciben servicios de alojamiento (lugar donde dormir), manutención (comidas), cuidado y apoyo personal y social, atención especializada (psicológico, médico, social) y actividades de convivencia, ocio y tiempo libre. En general, los horarios para desempeñar las diferentes actividades no son muy flexibles.

Hay diferentes tipos de residencias:

- Residencia con centro ocupacional.
- Residencia para personas gravemente afectadas con centro de día.
- Residencia para personas con graves trastornos de conducta con centro de día
- Residencia para mayores de 45 años.

## PISOS

Son viviendas que proporcionan un hogar a personas con discapacidad intelectual que, con el apoyo y supervisión necesarios, pueden vivir de la forma más autónoma e independiente posible, asumiendo las tareas cotidianas del mantenimiento de un hogar y mejorando su calidad de vida.

El objetivo es lograr una mayor autogestión de su propia vida.

Existen dos modalidades de pisos:

- Pisos Tutelados: el apoyo profesional es continuo en el tiempo, estando presente los 365 días al año, las 24 horas del día, apoyando y supervisando las tareas y gestiones de la vida diaria.
- Pisos Supervisados: el apoyo profesional es puntual, supervisando tareas y/o gestiones concretas o apoyos puntuales solicitados por los propios usuarios.





UnnimObraSocial