



INCLUSIÓN Y DERECHOS

Hablemos de Discapacidad

Una guía para entender la discapacidad, usar un lenguaje respetuoso y construir entornos donde todas las personas participen.

Modelo social

Lenguaje respetuoso

Accesibilidad

Derechos

Cuidar al cuidador

¿Qué es la discapacidad?

Según la **Convención de la ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad** (2006), la discapacidad surge de la interacción entre una condición de salud de larga duración y las **barreras del entorno** que impiden participar en igualdad de condiciones.

Es decir: **la discapacidad no está solo en la persona**. Una escalera sin rampa, un texto sin lectura fácil o una actitud de rechazo también “discapacitan”.

1 de cada 6

personas en el mundo vive con una discapacidad significativa: unos 1,300 millones (OMS)

Dos formas de verla

Modelo médico (antiguo)

El “problema” es la persona y hay que “arreglarla”.
Pone el foco en lo que no puede hacer.



Modelo social y de derechos

El reto es quitar barreras. La persona tiene derechos, decide sobre su vida y merece apoyos y ajustes razonables.

Tipos de discapacidad



Física o motriz

Afecta el movimiento o la fuerza, como en Duchenne y otras enfermedades neuromusculares.



Visual

Ceguera o baja visión.



Auditiva

Sordera o hipoacusia; puede usar lengua de señas.



Intelectual

Diferencias en el aprendizaje y la vida diaria que requieren apoyos.



Psicosocial

Relacionada con la salud mental y las barreras sociales.



Múltiple

Combinación de dos o más tipos.



No todas las discapacidades se ven. El dolor, la fatiga, problemas del corazón o del aprendizaje pueden no notarse a simple vista, pero son reales.

Lenguaje respetuoso: primero, la persona

⊗ Evite decir

Discapacitado / minusválido

Sufre / padece Duchenne

Confinado a una silla de ruedas

Persona normal

Capacidades diferentes / especiales

Enfermito / pobrecito

✓ Mejor diga

Persona con discapacidad

Vive con Duchenne

Usa silla de ruedas

Persona sin discapacidad

Persona con discapacidad

Por su nombre

Cómo convivir con respeto



Pregunte antes de ayudar

Ofrezca ayuda y espere la respuesta. Si dice que no, respételo.



Hable con la persona

Diríjase a ella, no a su acompañante o intérprete.



Respete su espacio

La silla de ruedas es parte de su espacio personal: no la mueva sin permiso.



A la altura de sus ojos

En conversaciones largas, siéntese para hablar con quien usa silla.

Accesibilidad: un derecho, no un favor

- **Rampas, elevadores** y baños accesibles.
- Cajones de estacionamiento libres para quien los necesita.
- Información en **lectura fácil**, braille o lengua de señas.

- **Educación inclusiva** con ajustes razonables.
- Acceso a salud, trabajo, transporte y recreación.
- Participar en las decisiones que le afectan: "nada sobre nosotros sin nosotros".



Cuidar al cuidador

Madres, padres y familiares también necesitan descanso, apoyo emocional y una red. Pedir ayuda no es debilidad: es parte de cuidar bien. No está solo.