

El Comité de Entidades Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI-Aragón) es una institución sin ánimo de lucro que agrupa a la práctica totalidad de las organizaciones que trabajan en el campo de la discapacidad, que representan al 95 por ciento de este sector.

Desde abril del año 2000, CERMI-Aragón trabaja para conseguir un Aragón mejor para todos los ciudadanos aragoneses, sin barreras (físicas ni mentales).

En el CERMI-Aragón las principales Asociaciones y Organizaciones de personas con discapacidad de Aragón se unen con el objeto de defender los derechos de las personas discapacitadas, en el ámbito territorial de la Comunidad Autónoma, sirviendo de plataforma para realizar las propuestas, planes de actuación y políticas que consigan mejorar la calidad de vida de los aragoneses con discapacidad y sus familias.

CERMI-Aragón es miembro del CERMI Estatal, formado por más de 4.000 asociaciones y entidades, que representan en su conjunto a los tres millones y medio de personas con discapacidad que hay en España, un 9% de la población total. Su objetivo es conseguir el reconocimiento de los derechos y la plena ciudadanía en igualdad de oportunidades de este colectivo.

Forman parte del CERMI-Aragón las siguientes entidades:

- AGRUPACIÓN DE PERSONAS SORDAS DE ZARAGOZA Y ARAGÓN (ASZA)
- ASOCIACIÓN DE PARÁLISIS CEREBRAL DE HUESCA (ASPACE-HUESCA)
- ASOCIACIÓN DE PARÁLISIS CEREBRAL DE ZARAGOZA (ASPACE-ZARAGOZA)
- ASOCIACIÓN DE TRAUMATISMO ENCEFALO CRANEAL Y DAÑO CEREBRAL DE ARAGÓN (ATECEA)
- ASOCIACIÓN GUAYENTE
- ASOCIACIÓN TUTELAR ASISTENCIAL DE DISCAPACITADOS INTELECTUALES DE ZARAGOZA (ATADES-ZARAGOZA)
- COCEMFE-ARAGÓN
- DISMINUIDOS FÍSICOS DE ARAGÓN (DFA)
- EJEA SOCIEDAD COOPERATIVA
- FEDERACIÓN ARAGONESA DE ASOCIACIONES DE PADRES AFECTADOS Y AMIGOS DE LOS SORDOS (FAAPAS)
- FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES ARAGONESAS PRO SALUD MENTAL (FEAFES)
- FUNDACIÓN ADUNARE
- FUNDACIÓN AGUSTÍN SERRATE
- FUNDACIÓN DOWN ZARAGOZA PARA LA DISCAPACIDAD PSÍQUICA
- FUNDACIÓN LA CARIDAD
- FUNDACIÓN PICARRAL
- FUNDACIÓN RAMÓN REY ARDID
- KAIRÓS COOPERATIVA DE INICIATIVA SOCIAL
- ORGANIZACIÓN NACIONAL DE CIEGOS ESPAÑOLES (ONCE)



COMITÉ DE ENTIDADES REPRESENTANTES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Concepción Sáiz de Otero, 10 · Tel: 976 106 265 Fax: 976 106 264 · 50018 ZARAGOZA  
[www.cermiaragon.es](http://www.cermiaragon.es) · [cermiaragon@cermiaragon.es](mailto:cermiaragon@cermiaragon.es)

## CONSEJOS PARA UN TRATO ADECUADO A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

El Comité de Entidades Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI-Aragón) quiere hacer una reflexión, ofreciendo unos consejos para mejorar las relaciones entre personas con y sin discapacidad.

- ¿La discapacidad es una limitación o una característica?
- ¿Es lo mismo una persona ciega que una persona sorda?
- ¿Se sienten igual una persona alta que una pequeña?

Si te encuentras con una persona con discapacidad, piensa primero que es una persona como tú, con sus características, limitaciones y ventajas. En segundo lugar, acércate sin miedo a ella, pero sabiendo cómo tienes que hacerlo como comunicarte y que ambos os sintáis bien.

CERMI-Aragón quiere darte una serie de recomendaciones para que comprendas la forma de entender un mundo diferente al tuyo, sin ningún trato especial pero con la sensibilidad suficiente para no perderte la oportunidad de conocer personas realmente estupendas.

*El contenido de esta publicación y otras sobre el mismo tema se pueden descargar en [www.cermiaragon.es](http://www.cermiaragon.es), en el apartado de Publicaciones.*



COMITÉ DE ENTIDADES REPRESENTANTES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

[www.cermiaragon.es](http://www.cermiaragon.es)



### Sugerencias generales

Háblale directamente.

Dirígete siempre directamente a la persona con discapacidad, no a su acompañante.

Pregunta antes de ayudar.

Ofrece tu ayuda sólo si la persona parece necesitarla.

No des por sentado que necesita ayuda.

No subestimes y prejuzgues a las personas con discapacidad.

Déjales que hagan por sí mismas todo lo que ellas puedan hacer.

Que ellas te marquen el ritmo.

No decidas por ellas su participación en cualquier actividad.

Actúa con naturalidad.

Pregunta cómo puedes ayudar antes de actuar.

Ayudar tampoco significa exagerar, Hazlo con naturalidad.

Desean que se les trate como a iguales.

Evita el sobreproteccionismo o paternalismo innecesario.



### Lo que hay que oír

Estas son algunas de las indicaciones para que tu comunicación con una persona sorda o con pérdida auditiva sea más fluida. Ten en cuenta que un gran número de personas mayores, muchos profesionales sometidos a ruidos y, en definitiva, un tanto por ciento significativo de la población tiene este problema.

### Personas sordas o con discapacidad auditiva

- No le hables nunca sin que te esté mirando.
- Sitúate en un lugar donde te puedan ver con claridad: háblales de cerca, de frente, a su altura y con el rostro suficientemente iluminado.
- Habla con voz y con naturalidad, ni muy deprisa ni muy despacio. Vocaliza bien sin exagerar ni gritar. Puedes ayudarte con gestos naturales y/o del uso de escritura si es necesario.
- Si no te entiende, repite el mensaje o constrúyelo de otra forma más sencilla, pero correcta y con palabras de significado similar.
- No hables de modo rudimentario o en argot. No te comuniques con palabras sueltas.
- Cuando te hable no trates de aparentar que le has entendido si no es así. Si es necesario pídele que te repita. Ten en cuenta que el ritmo y la pronunciación no son los acostumbrados.
- Si, además, son personas sordas usuarias de la Lengua de los Signos Española, utilízala directamente, o bien cuenta con la presencia de un profesional de la interpretación.

### Otra forma de ver las cosas

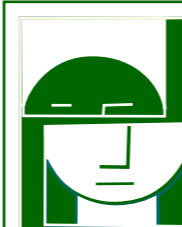


Prueba un día a cerrar los ojos e intenta moverte por el mundo. Comprobarás la importancia que adquieren los sonidos, las palabras, los gestos. Descubrirás que hay muchas formas de ver las cosas.

### Personas ciegas o con discapacidad visual

Las diferencias individuales, aptitudes personales, nivel de autonomía, etc., hacen que cada persona tenga niveles diferentes de funcionamiento.

- Preguntar antes de ofrecer ayuda, evitando la imposición de la misma y la sobreprotección.
- Al principio puede ser aconsejable acompañar y mostrar el espacio en el que se va a desenvolver.
- Al acompañar a una persona con discapacidad visual se debe ofrecer el brazo y caminar un paso delante de él.
- Identificarse y asegurarse de que sabe que el interlocutor se dirige a él.
- No ausentarse sin avisar.
- Ser precisos y específicos en el mensaje y no sustituir el lenguaje oral por gestos.
- Mantener un entorno ordenado, evitando puertas entreabiertas, objetos fuera de su sitio, etc.
- Pequeñas modificaciones ambientales pueden favorecer la autonomía: buena iluminación, contraste, etc.
- No todas las personas con discapacidad visual acceden de la misma forma a la información. Según su resto visual, sus habilidades precisarán Braille, textos impresos en tinta, herramientas informáticas, etc., y cada uno adaptado a sus necesidades.



### Mentalízate

Nuestro cerebro es el órgano que regula el buen funcionamiento de nuestro cuerpo y de nuestra mente. Disfrutamos de una buena salud mental cuando el curso del pensamiento es coherente, los sentimientos positivos, las emociones equilibradas y controlamos los impulsos. Algunas circunstancias que alteran este equilibrio pueden originar una enfermedad mental, que no deja de ser una enfermedad más y, como tal, tiene tratamiento.

### Personas con enfermedad mental

- Recordar su condición de PERSONA por encima de su situación de enfermo, respetando su dignidad.
- Tratar a una persona con enfermedad mental de forma similar que al resto de las personas: de forma natural, con respeto y discreción.
- Mantener una comunicación clara, sin ambigüedades, evitando confusiones.
- Mostrarnos francos en la relación para evitar suspicacias, situaciones de tensión o rivalidad.
- Cuando se de una situación de nerviosismo o desconcierto, comenzar tranquilizándonos nosotros mismos.
- Respetar sus silencios y su espacio vital.
- Escuchar a las personas y no juzgarlas, estando a su lado aún cuando no se les comprenda o no se esté de acuerdo con ellas y aceptando las diferencias.
- Comprender que, como en otras discapacidades, la enfermedad no es algo que se elige sino que llega sin pedir permiso.
- Aceptar la enfermedad no implica pensar que no hay solución. Precisamente los problemas se pueden solucionar cuando uno es consciente de que existen.
- Obtener información. Si comprendemos lo que le pasa al enfermo le podremos ayudar más y mejor.
- Fomentar la integración de las personas con enfermedad mental en actividades normalizadas mejorará su autoestima y el concepto social que el resto de la sociedad tiene de ellas.

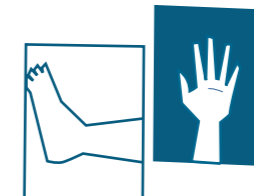


### De todo corazón

Si algo caracteriza a las personas con discapacidad intelectual es su enorme capacidad de alegría, cariño y ternura. No desaproveches la oportunidad para descubrir personas diferentes que pueden enseñarte otra forma de ser feliz.

### Personas con discapacidad intelectual

- Trátelos de acuerdo a su edad, pero adaptándonos a su capacidad.
- Seamos naturales y llanos en nuestra manera de hablar a una persona con dificultades de comprensión por su limitación intelectual. Nos expresaremos usando un vocabulario sencillo, asegurándonos de que nos ha comprendido.
- En una conversación pueden responder lentamente, por lo que hay que darles tiempo para hacerlo. Sea paciente, flexible y muestre siempre apoyo.
- Si tenemos que explicarle algo, nos dirigiremos a ella con instrucciones claras y concisas, acompañadas, si podemos, de modelos de acción (ejemplos, demostraciones, guiar con la mano, etc.).
- Procura estar atento a sus respuestas, para que puedas adaptar la comunicación si fuera necesario.
- Ayudémosle solo en lo necesario, dejando que se desenvuelva sola en el resto de las actividades.
- Facilitemos su relación con otras personas.



### La discapacidad física no es incapacidad

Una de las características importantes de las barreras arquitectónicas es que solo se aprecian cuando tienes un problema físico. Cualquier accidente, la edad, una enfermedad nos puede llevar a descubrir un mundo repleto de limitaciones.

### Personas con discapacidad física

- Ofrece tu ayuda para alcanzar o levantar objetos, abrir puertas o ventanas, usar máquinas expendedoras y otro tipo de equipos.
- En compañía de alguien que camina despacio y/o utiliza muletas, ajustemos nuestro paso al suyo.
- Si desconocemos el manejo de alguna ayuda técnica (silla de ruedas, andador, teclados especiales...), preguntémosle al usuario cómo ayudarlo.
- Para hablar con una persona en silla de ruedas, siempre que sea posible, situémonos de frente y a su misma altura.