

YO COMO TÚ



Nuestro universo cambia cuando aprendemos a mirar desde otra perspectiva.

YO COMO TÚ embarca a los jóvenes de la Comunidad de Madrid en un viaje que les ayudará a descubrir un mundo lleno de matices.

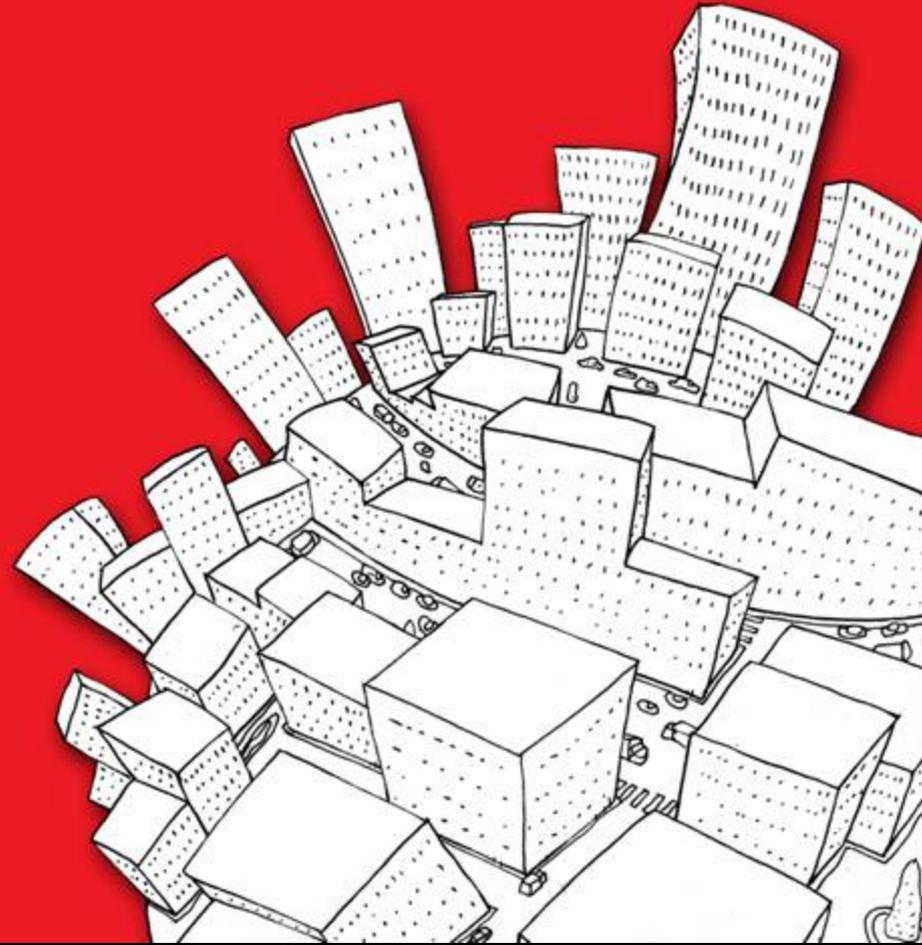
Sabemos que no basta con la eliminación de barreras arquitectónicas, con los cambios legislativos o con las modificaciones en el lenguaje para alcanzar la inclusión plena de las personas con discapacidad intelectual en nuestra sociedad. Porque estar no implica participar. Para lograr la plena participación es fundamental provocar un cambio en las actitudes de las personas que formamos parte de su entorno.

Con las pistas que ofrece YO COMO TU pretendemos animar a los jóvenes madrileños a relacionarse con las personas con discapacidad intelectual de una manera abierta que estamos seguros será enriquecedora para ambos. Porque a veces lo más evidente se hace invisible para nuestros ojos y nos olvidamos de la persona para centrarnos en sus limitaciones.

YO COMO TU se eleva sobre las ideas preconcebidas y nos ofrece una imagen actual de la persona con discapacidad intelectual.

FEAPS MADRID

YO



# No soy

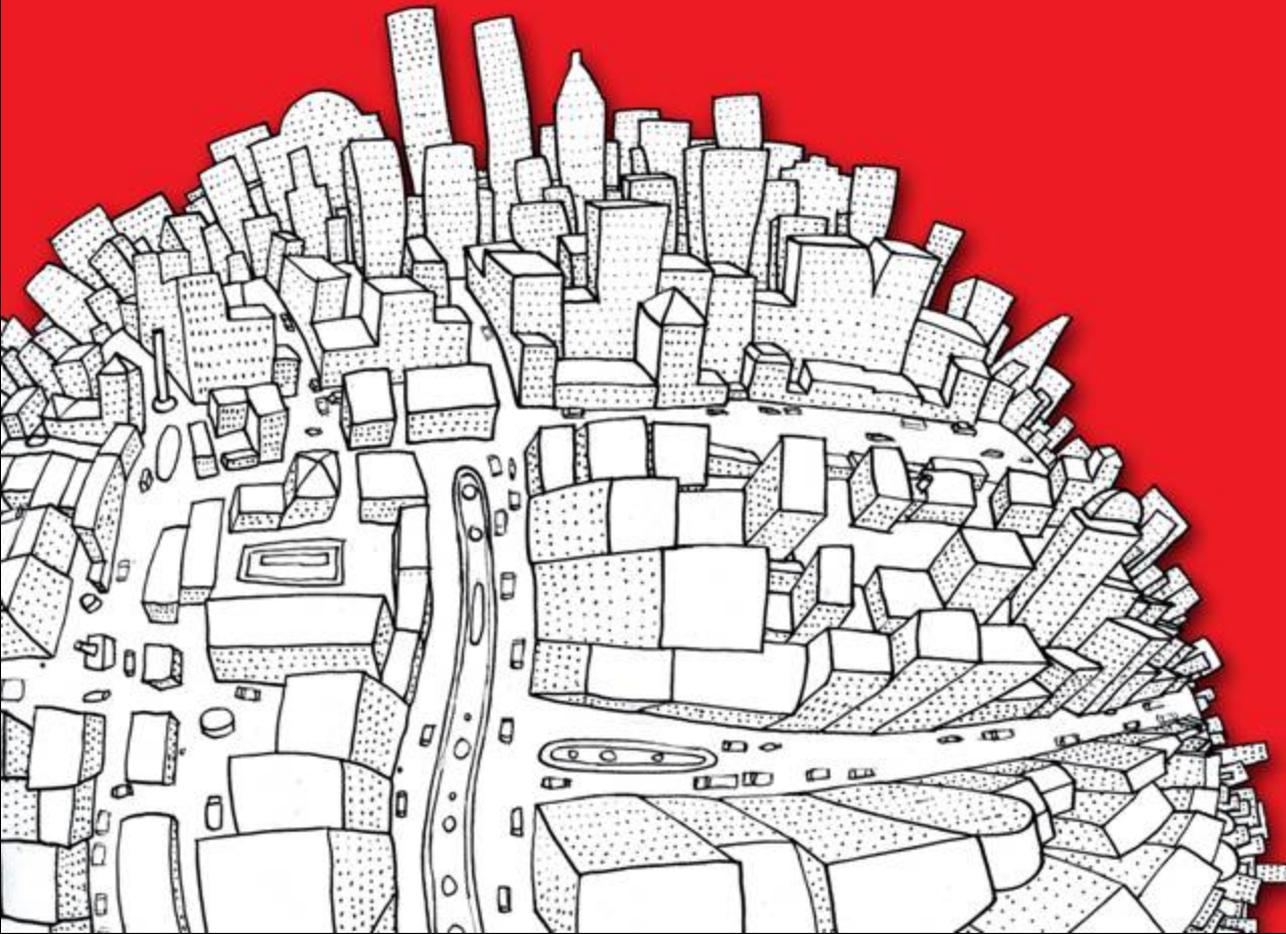
No soy un enfermo  
No soy un discapacitado  
No me gustan las etiquetas  
No soy un eterno niño  
No soy especial  
No soy asexuado  
No soy siempre cariñoso  
No es necesario que hagas Todo por mí  
No estoy siempre feliz

## ...DIFERENTE

# Soy

Persona  
Disfruto  
Tengo amigos  
Sigo horarios  
Busco un futuro mejor  
Tengo cualidades  
Tengo limitaciones  
Me preparo para conseguir un trabajo digno  
Necesito de las personas  
Aporto a los demás  
Tengo derechos y obligaciones

## ...COMO TÚ



aquí estoy

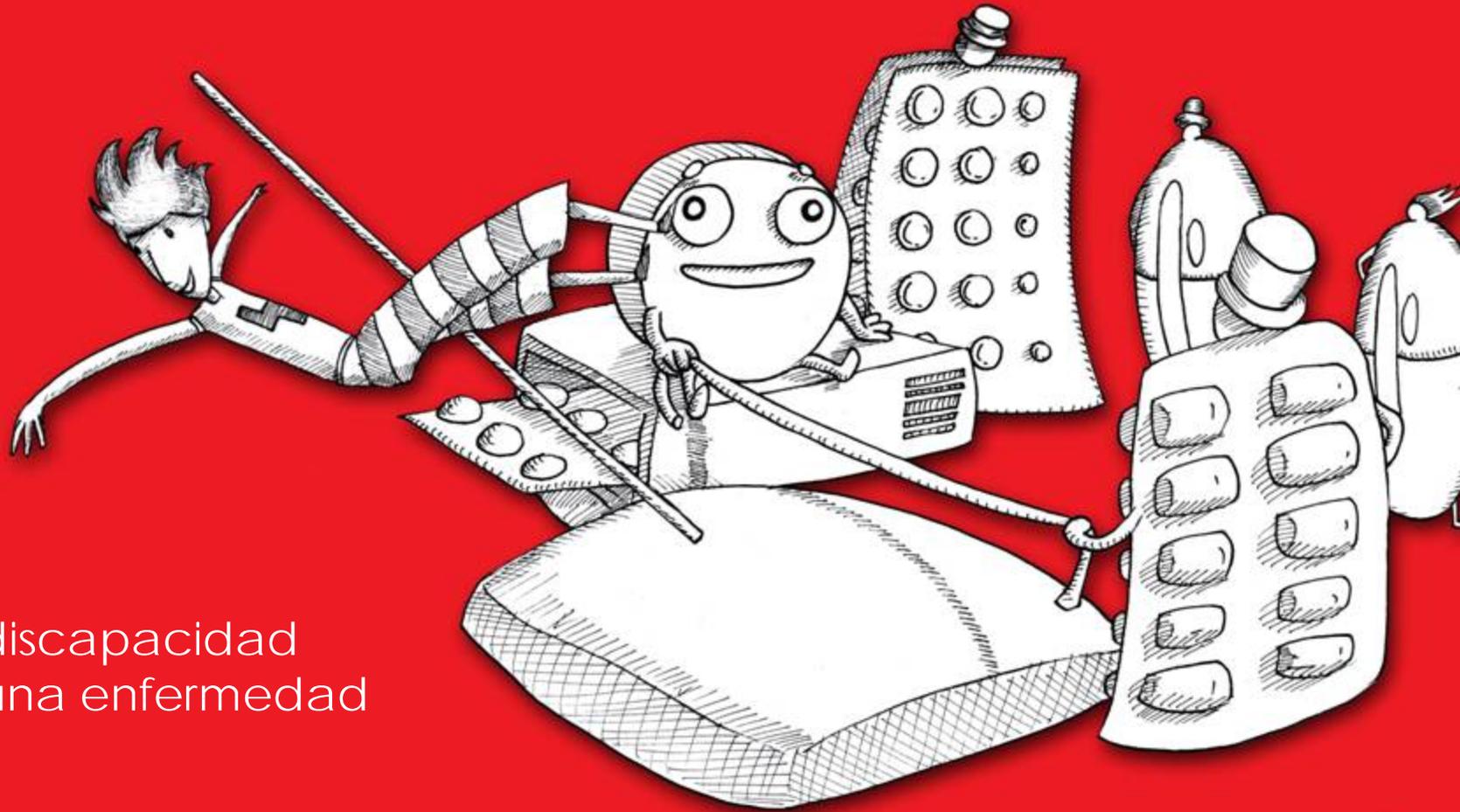
respétame como soy

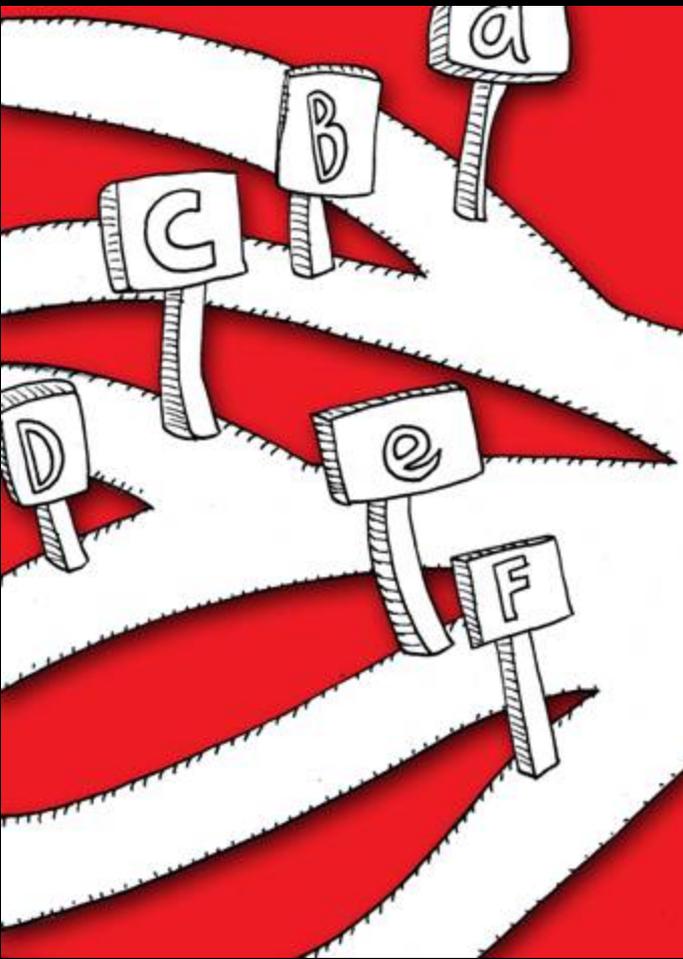


soy persona



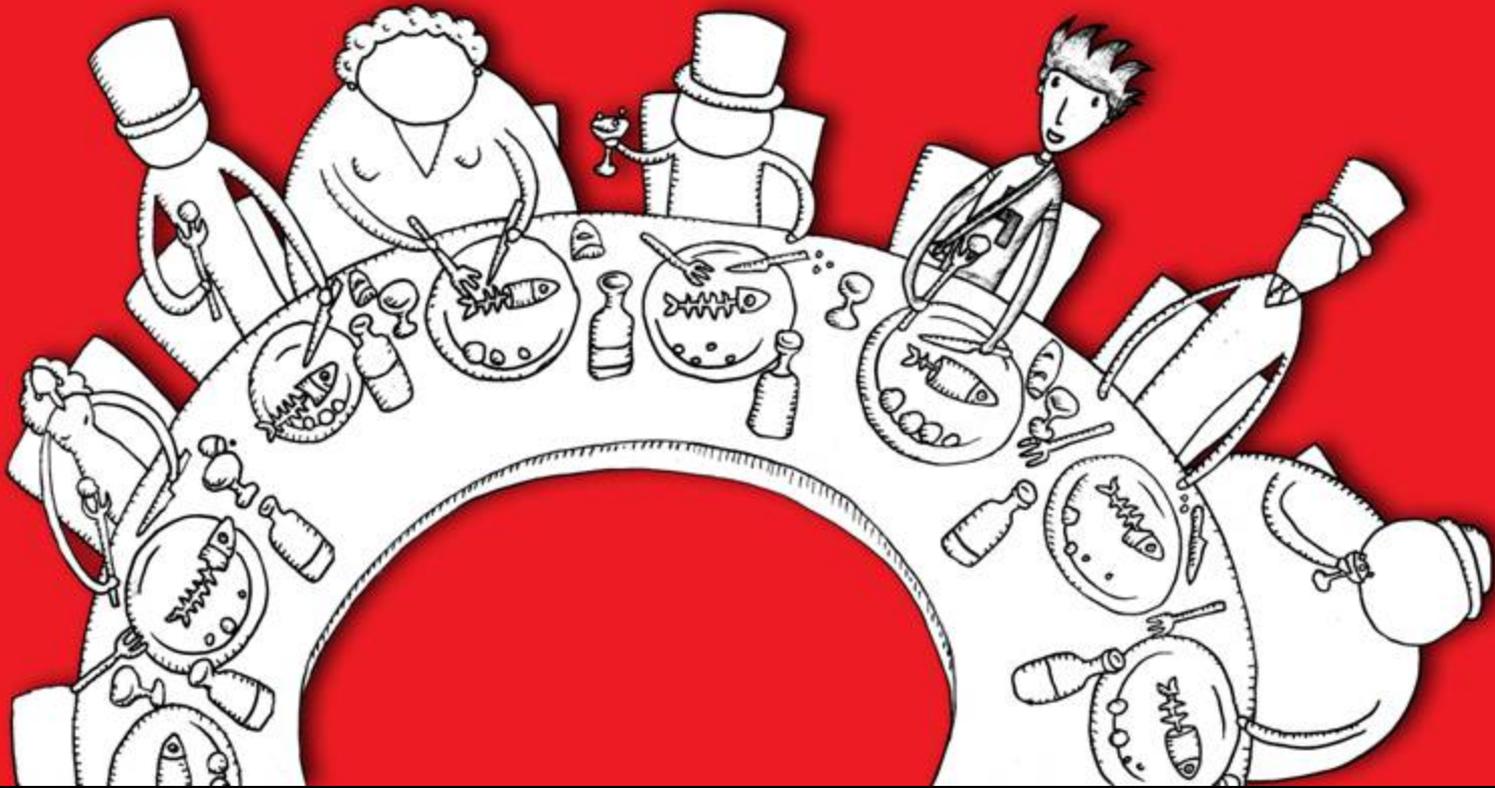
tener discapacidad  
no es una enfermedad



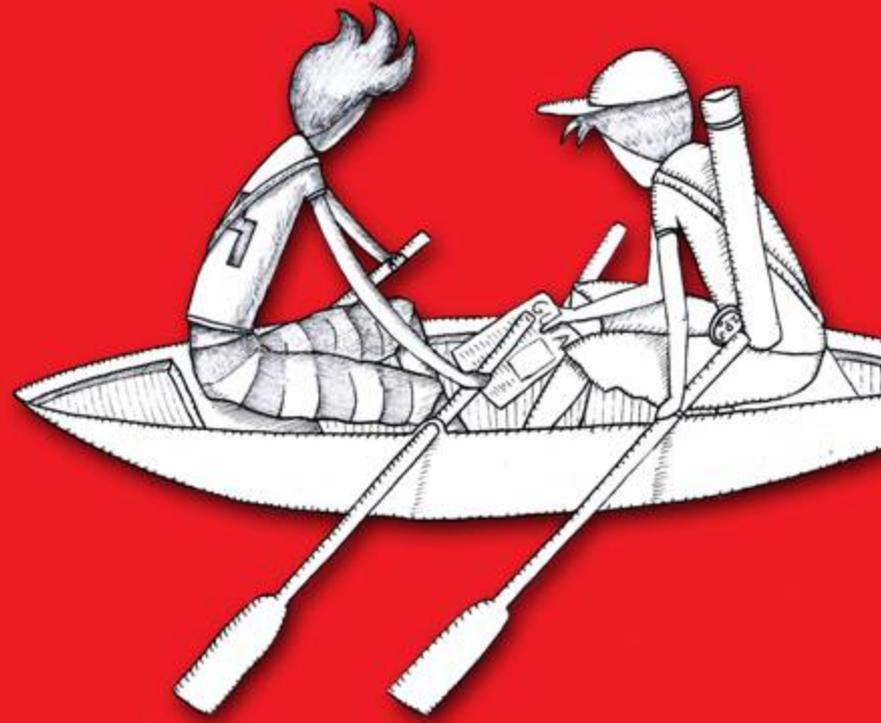


quiero y puedo decidir

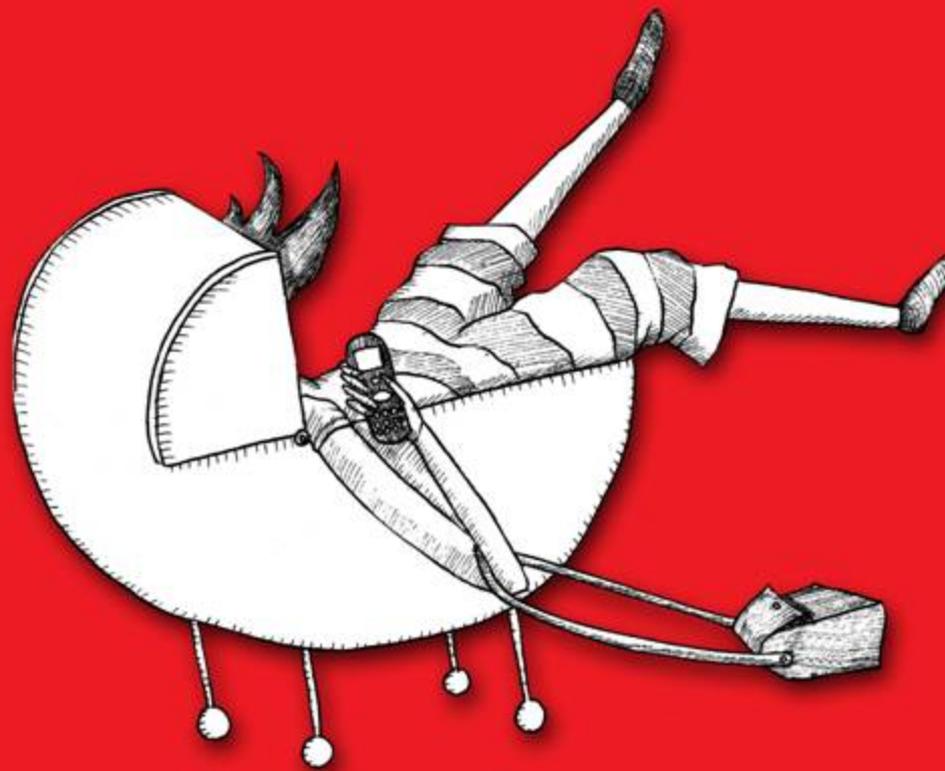
cada cual tiene su ritmo,  
no tiene por qué ser el mismo



necesito apoyo  
en determinados momentos



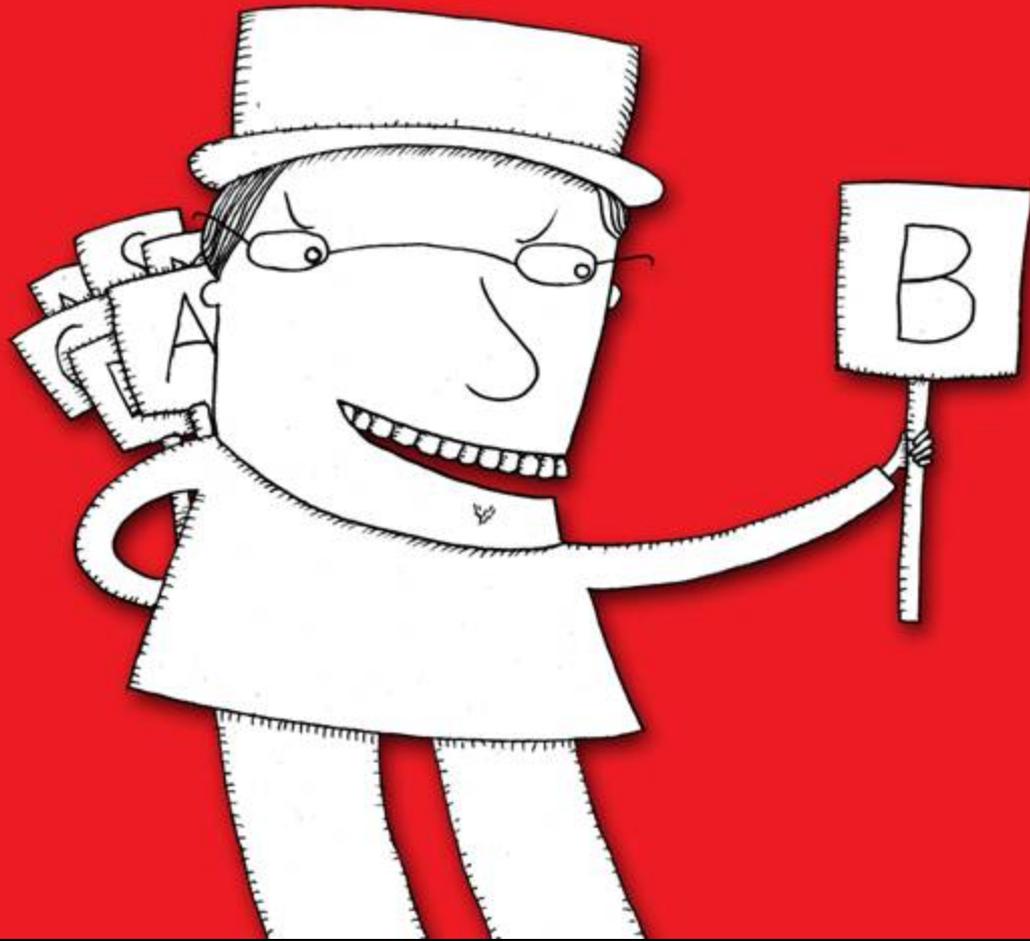
TÚ



trátame como un adulto

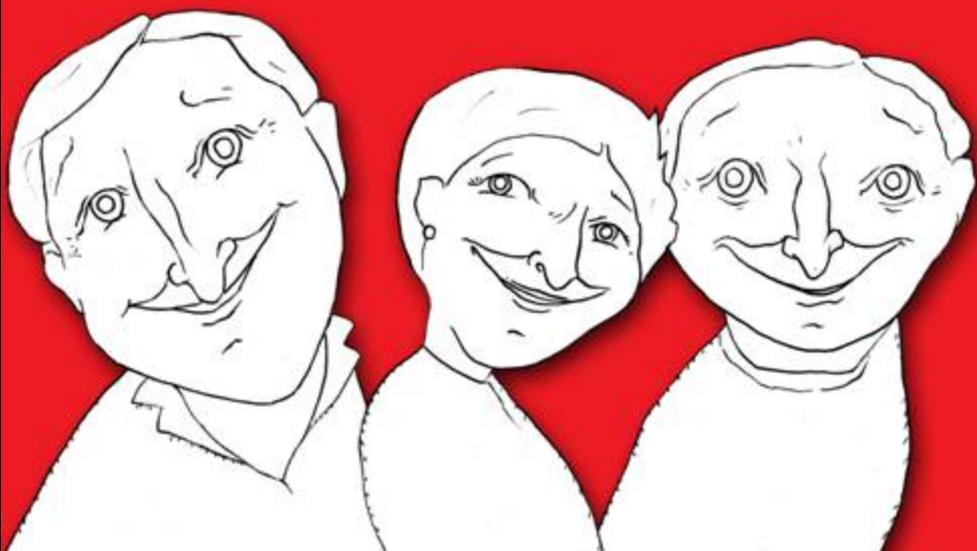


para estar  
preparado  
tengo  
que estar  
informado



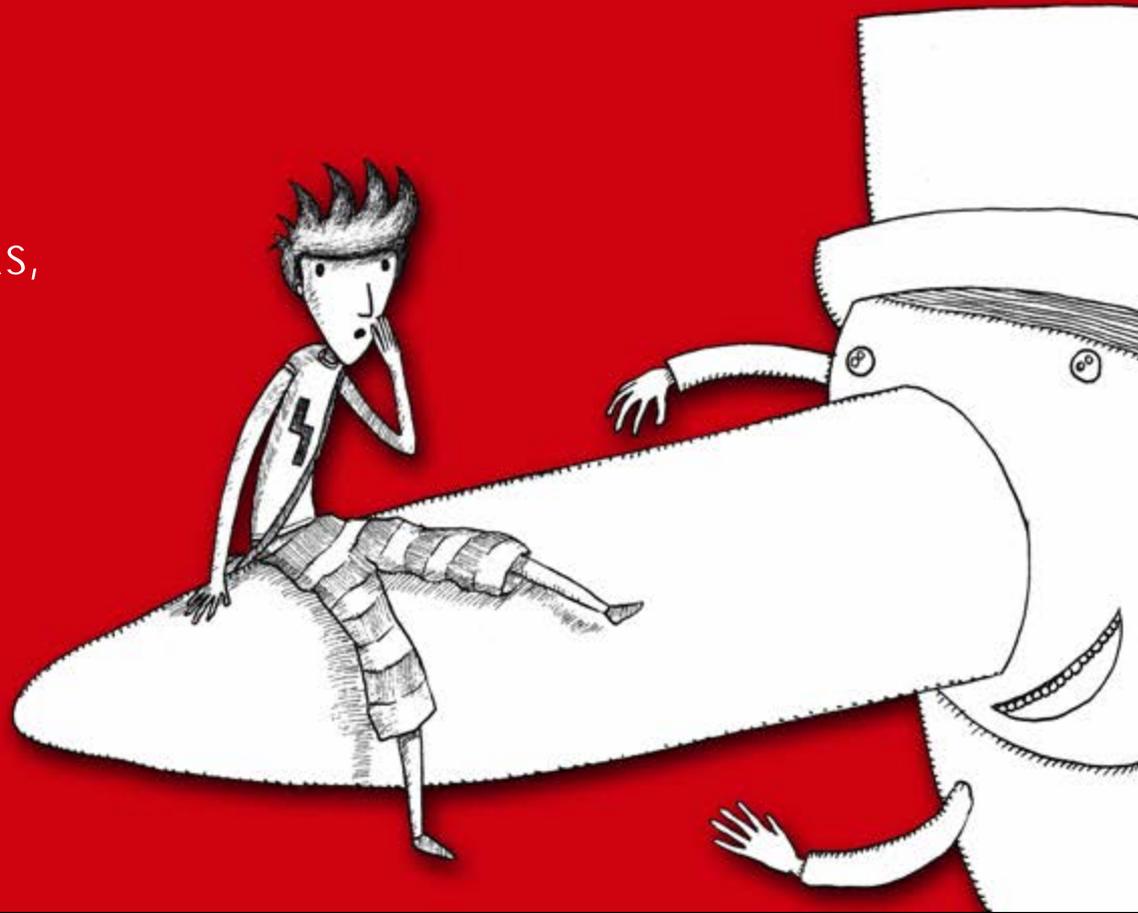
no me manipules

si no me conoces...



¿por qué me sonries?

aunque te cueste algo más,  
cuéntame la verdad



# TÚ Y YO

no te cortes  
en pedirlo,  
si no me entiendes,  
lo repito



cuando quieras decirme algo,  
dímelo a mi



Si, si quiere  
Si, si LE gusta  
Si, si se la lleva



necesito ayuda, pero...

...no para todo



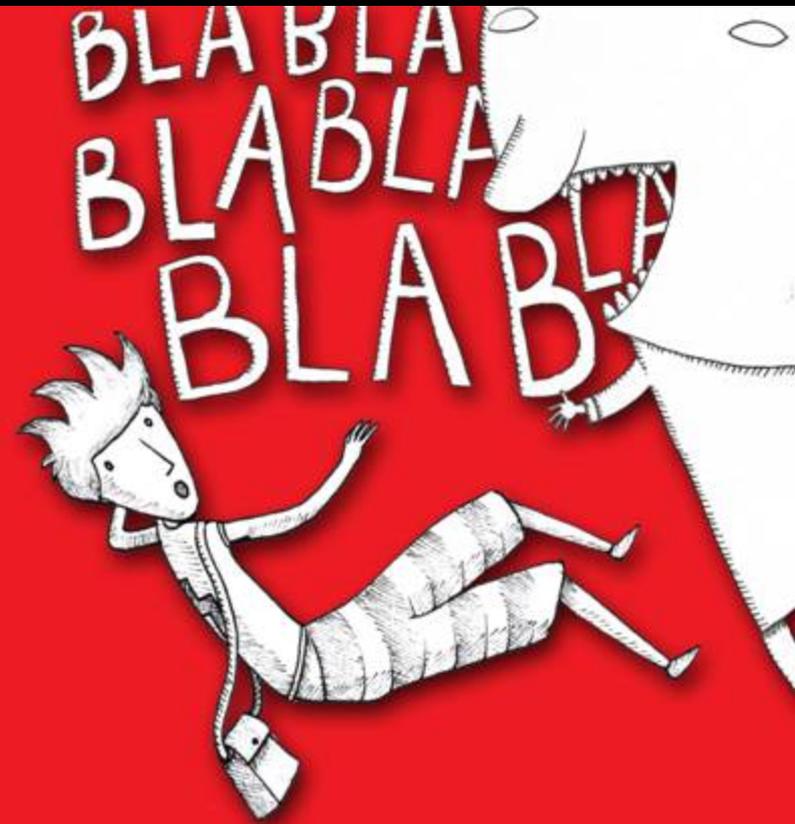
en mí igual que en ti  
no es NO y sí es SÍ



dame tiempo para pensar

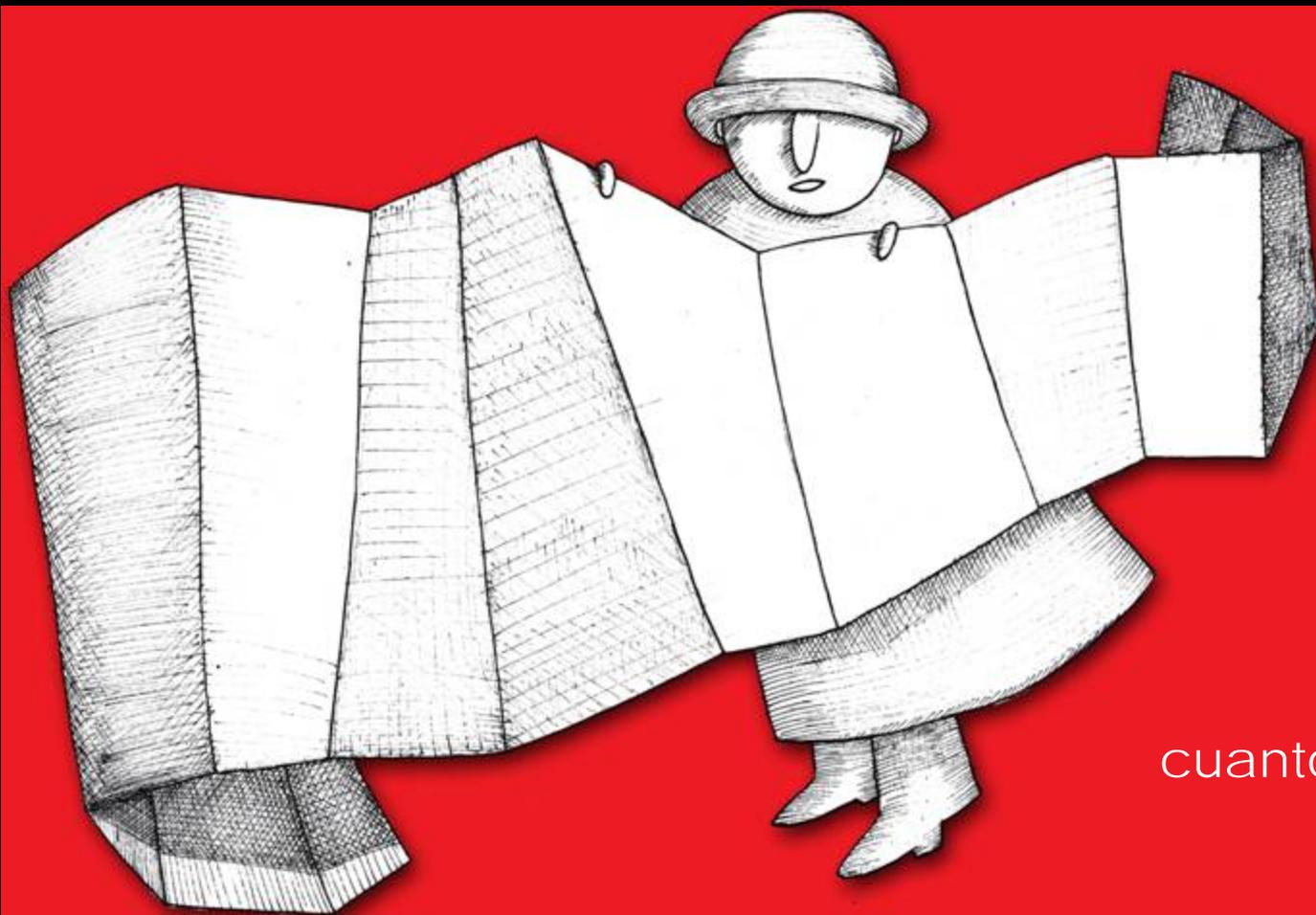
después lo podemos hablar

háblame CLARO  
Y PA U SA DO



si lo quieres escuchar  
tengo mucho  
que contar





la información  
cuanto más clara mejor

YO COMO TÚ

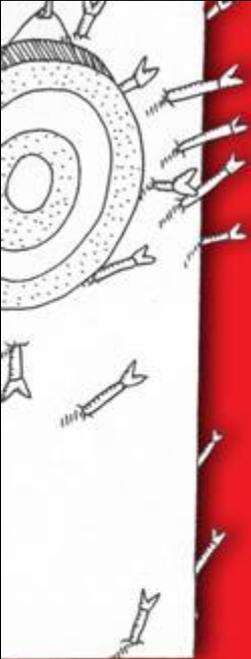
me preocupa lo mismo que a ti

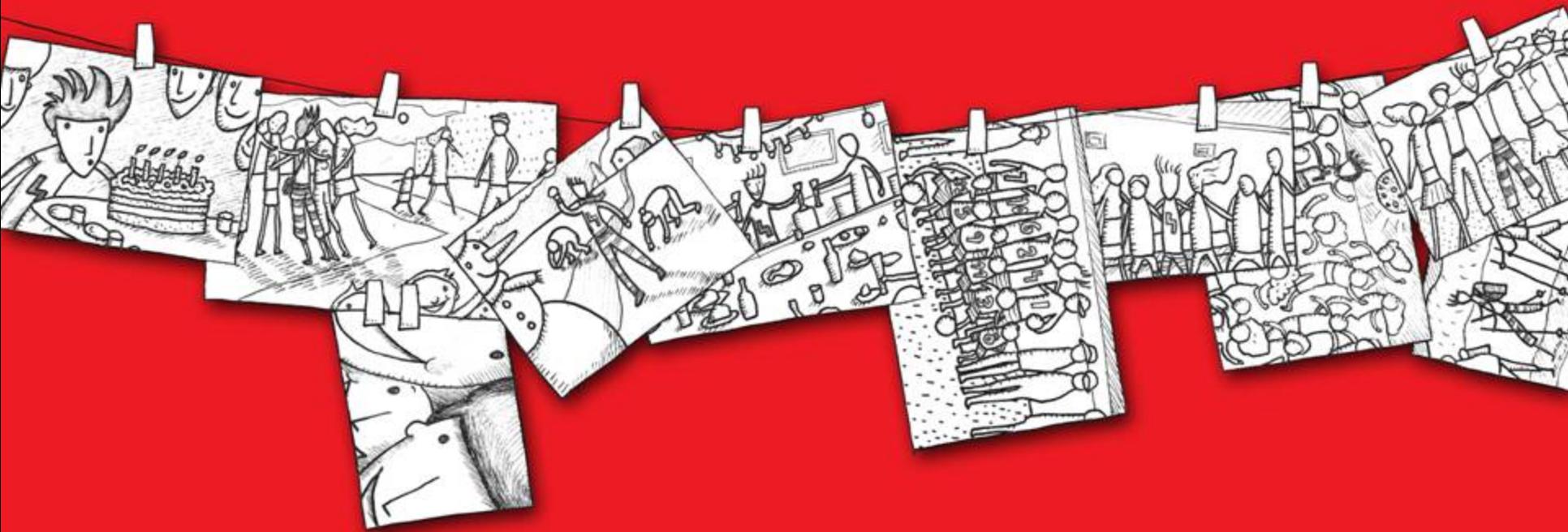




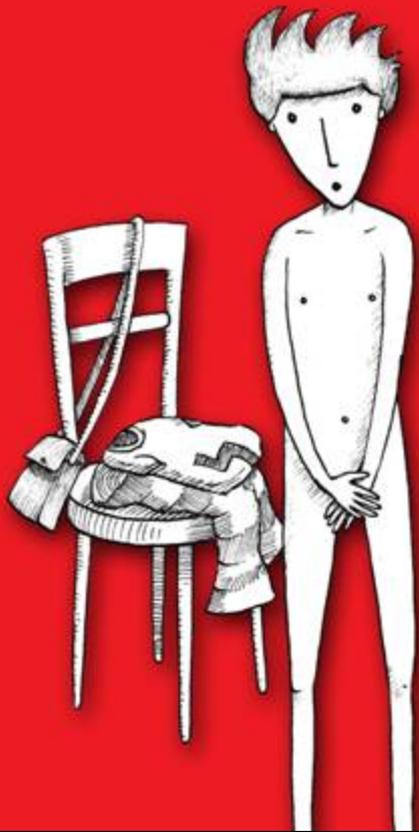
soy ciudadano

un derecho más es poderse equivocar





quiero amigos para salir



¡También necesito intimidad!



sexo, como tú,  
el que quiero y puedo



PARA SABER MÁS

### YO COMO TÚ

"La persona con discapacidad intelectual es un individuo con sus características, intereses y fines propios e irrepetibles equiparables a los de cualquier otra persona. El reconocimiento de la persona con discapacidad como igual es condición imprescindible para hacer realidad la dignidad."

*Código ético FEAPS*

### AQUÍ ESTOY, ACÉPTAME COMO SOY

"La discapacidad intelectual se caracteriza por limitaciones significativas tanto en el funcionamiento intelectual como en la conducta adaptativa.

Esta discapacidad se origina antes de los 18 años"

*Retraso mental: Definición, clasificación y sistemas de apoyo.*

*Asociación Americana sobre Retraso Mental (2004).*

*Madrid: Alianza Editorial.*

### SOY PERSONA

"La persona lo es; sin más, siempre y en toda circunstancia. Y nunca deja de serlo ni parcialmente por el hecho de disponer de mayor o menor competencia"

*Código ético FEAPS*

### TENER DISCAPACIDAD NO ES UNA ENFERMEDAD

"La discapacidad intelectual más que una enfermedad es consecuencia de una patología, que en algunos casos requiere de un tratamiento médico específico y en una mayor parte de ellos no. Medicalizar la discapacidad intelectual supone simplificar el problema y dificultar la puesta en práctica de otro tipo de soluciones"

*Cuadernos Divulgativos de FEAPS*

### QUIERO Y PUEDO DECIDIR

"Quienes acompañan a las personas con discapacidad intelectual han de ejecutar prácticas y estrategias que favorezcan y fomenten la capacidad de elección, de toma de decisiones, de establecimiento de planes y metas personales, de autonomía y, en general de cualquier otro componente de autodeterminación"

*Código ético FEAPS*

### CADA CUAL TIENE SU RITMO, NO TIENE POR QUE SER EL MISMO

"Cada persona con discapacidad intelectual es diferente a otra, como ocurre con el resto de las personas"

*Cuadernos Divulgativos de FEAPS*

### NECESITO APOYO EN DETERMINADOS MOMENTOS

"Los apoyos son recursos y estrategias que persiguen promover el desarrollo, educación, intereses y bienestar personal de alguien y que mejoran el funcionamiento individual"

*Retraso mental: Definición, clasificación y sistemas de apoyo. Asociación Americana sobre Retraso Mental (2004).Madrid: Alianza Editorial.*

### TRATAME COMO UN ADULTO

"Las necesidades de las personas con discapacidad intelectual van cambiando y evolucionando como las de cualquier persona. No tiene sentido tratarles como niños cuando son adultos. Infantilizarles supone no tener en cuenta sus derechos"

*Cuadernos Divulgativos de FEAPS*

### PARA ESTAR PREPARADO TENGO QUE ESTAR INFORMADO

"Es imprescindible que la persona tenga información con la suficiente antelación y que cuente con claves anticipatorias para que pueda analizarla y hacer uso efectivo de ella"

*Manual de buenas prácticas de ocio en comunidad: orientaciones para la calidad. Varios autores, (2000) .Madrid: FEAPS*

### NO ME MANIPULES

"Cada persona, con independencia de su capacidad, debe poder expresar por sí misma facilitando oportunidades y medios para que se exprese con libertad, sin mediaciones manipuladoras, sus quejas, sus deseos, necesidades, aspiraciones y creencias"

*Código ético FEAPS*

### SI NO ME CONOCES, POR QUÉ ME SONRIES

"El trato recibido por la persona con discapacidad intelectual en cualquier ámbito debe reflejar el reconocimiento de su dignidad e igualdad como persona y como ciudadano"

*Código ético FEAPS*

### AUNQUE TE CUESTE ALGO MÁS, CUÉNTAME LA VERDAD

"Las personas con discapacidad intelectual tienen derecho a ser agentes causales, actores, al menos parcialmente de su propio destino"

*Código ético FEAPS*

### A VECES NECESITO AYUDA... PERO NO PARA TODO

"La discrepancia entre las capacidades conductuales de la persona y los requisitos de rendimiento de su entorno se pueden reducir mediante un empleo juicioso de los apoyos"

*Retraso mental: Definición, clasificación y sistemas de apoyo. Asociación Americana sobre Retraso Mental (2004). Madrid: Alianza Editorial.*

### EN MÍ, IGUAL QUE EN TI, NO es NO y SÍ es SÍ

"La persona con discapacidad intelectual tiene derecho a ser escuchada sea cual sea su nivel de comunicación"

*Manual de buenas prácticas de ocio en comunidad: orientaciones para la calidad. Varios autores, (2000) .Madrid: FEAPS*

### DAME TIEMPO PARA PENSAR, DESPUÉS LO PODEMOS HABLAR

"Posiblemente el primer acto de conducta realmente autodeterminada es la emisión espontánea con una intención concreta que pretende expresar un deseo"  
El aprendizaje para la autodeterminación.

Varios autores, (2004) Cuadernos de Información General . Colección FEAPS MADRID.

### HÁBLAME CLARO Y PAUSADO

"La comunicación es la capacidad que nos permite establecer relación con los demás y con el entorno. La persona con discapacidad intelectual necesita entender y ser entendido para expresar lo que siente, necesita y quiere, y comprender las necesidades y sentimientos de los otros. "

*Manual de buenas prácticas de ocio en comunidad: orientaciones para la calidad. Varios autores, (2000). Madrid: FEAPS*

### SI LO QUIERES ESCUCHAR TENGO MUCHO QUE CONTAR

"Algunas personas con discapacidad intelectual pueden tener dificultades para transmitir y comprender información, pero eso no significa que no tengan intención comunicativa"

*Manual de buenas prácticas de ocio en comunidad: orientaciones para la calidad. Varios autores, (2000). Madrid: FEAPS.*

### LA INFORMACIÓN, CUANTO MÁS CLARA MEJOR

"Todas las personas con discapacidad intelectual deben tener acceso a servicios, apoyos e información que posibiliten su derecho a gobernarse a sí mismas"

*Cuadernos Divulgativos de FEAPS*

### ME PREOCUPA LO MISMO QUE A TI

"La persona con discapacidad intelectual tiene potencial para crecer, desarrollarse y adaptarse al entorno si partimos del principio de participación"

*Código ético FEAPS*

### SOY UN CIUDADANO COMO TÚ

"Las personas con discapacidad intelectual tienen derecho y necesidad de vivir en la comunidad como los demás y utilizar los mismos servicios y entornos que el resto de los ciudadanos. Esto en suma, la expresión del principio de inclusión"

*Código ético FEAPS*

### QUIERO AMIGOS PARA SALIR

"Las necesidades de amistad, cariño, aprobación, afecto y de relaciones sociales son las mismas tanto para personas que presentan discapacidad mental como para aquellas que no la presentan"

*Nuestra sexualidad. Por una vida afectiva y sexual normalizada. Edwards, J.P. y Elkins, T.E. (1988) . Barcelona: Fundación Catalana Síndrome de Down y Ediciones Milán.*

### SE RUEGA NO MOLESTAR: ¡TAMBIÉN NECESITO MI INTIMIDAD!

"El respeto a la vida privada de los individuos significa la libertad del individuo para no padecer la intrusión no permitida de otras personas"

*Afectividad y sexualidad en la persona con deficiencia mental. Madrid. Amor, J. R. (1997). Universidad Pontificia de Comillas*

### SEXO, COMO TÚ, EL QUE QUIERO Y PUEDO...

"La persona con discapacidad intelectual es un ser humano con capacidad para amar, comunicarse, relacionarse, desarrollar sus capacidades de sentir y experimentar placer. El hecho de no alcanzar un CI determinado no significa que su capacidad sexual tenga que estar forzosamente alterada"

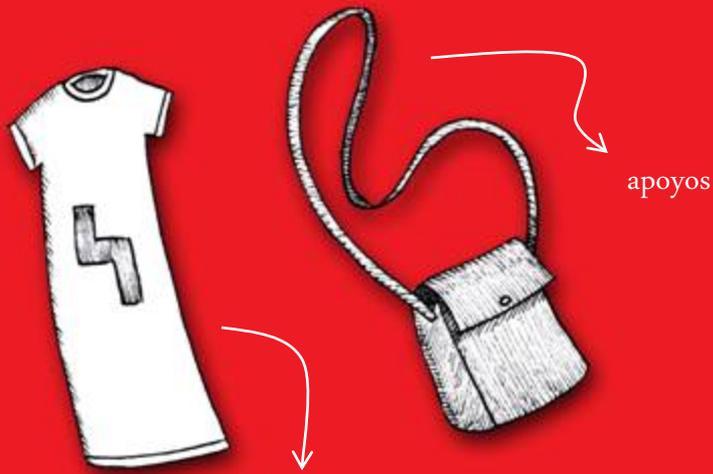
*Educación sexual y discapacidad intelectual. Discapacidad Intelectual. Desarrollo comunicación e intervención. Martínez, R y López, L (2002) Madrid: CEPE*

### DERECHOS Y OBLIGACIONES ¿YO? COMO TODOS

"Por encima de sus diferencias, la persona con discapacidad intelectual es un ciudadano de pleno derecho, con necesidades, derechos y obligaciones como todos los demás"

*Código ético FEAPS*

# DESCUBRE A DIEGO

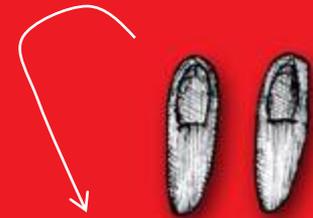


la sociedad presta apoyos insuficientes

apoyos

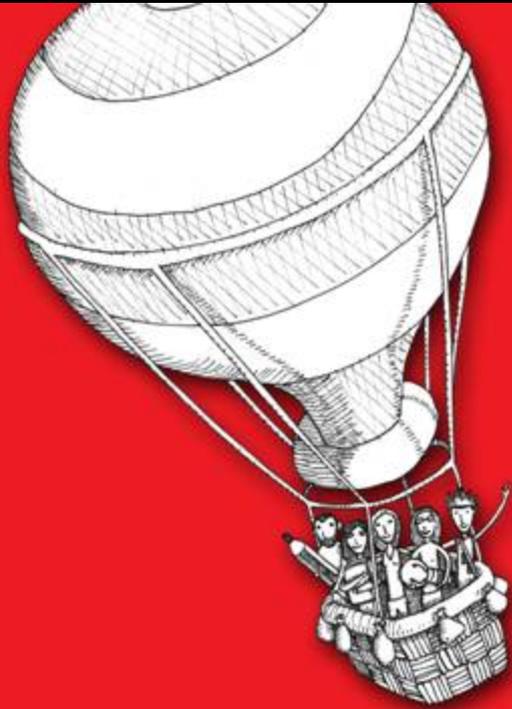


barreras que encuentra en su camino



pies pequeños pasos cortos.

Sigo caminando.



FEAPS MADRID es la federación que agrupa a las organizaciones sin ánimo de lucro de Madrid que trabajan en favor de la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual y sus familias

El proyecto YO COMO TÚ nace de la necesidad de dar a conocer otra imagen de las personas con discapacidad intelectual. Ha sido coordinado por Gisela Villaró, Helena Fernández y Ana Gallardo (FEAPS MADRID).

título y textos: Paola de la Mano  
diseño e ilustraciones: David de la Mano  
y José Raúl Casas de Portaminas Ilustración

© FEAPS MADRID  
Avda. Ciudad de Barcelona. 108 Esc. 2 Bajo D  
28007 Madrid  
Tel: 91 501 83 35 Fax: 91 501 55 32  
[www.feapsmadrid.org](http://www.feapsmadrid.org)  
[feapsmadrid@feapsmadrid.org](mailto:feapsmadrid@feapsmadrid.org)

Colección FEAPS MADRID  
Patrocina: Consejería de Educación. Dirección General de Juventud.  
Diseño y maquetación: David de la Mano y José Raúl Casas



FEAPS  
MADRID

Por la mejora de la calidad de vida de de las personas  
con discapacidad intelectual y sus familias

