

YO como TÚ





FEAPS MADRID, Federación de Organizaciones en favor de personas con discapacidad intelectual, gracias al patrocinio de la Obra Social de CAJA MADRID, y la colaboración del diario El Mundo, quiere celebrar con todos los madrileños el Día Europeo e Internacional de las personas con discapacidad.

Por ese motivo, te proponemos la lectura de este libro cuyo protagonista es Diego, un joven con discapacidad intelectual que se dirige ti para establecer una relación entre iguales.

Recorrer las páginas de este libro, deslizarte por sus frases y dibujos, escuchar lo que Diego tiene que decir, será una experiencia que te ayudará a conocer y a relacionarte con las personas con discapacidad intelectual.

En el propio título, YO COMO TU, se concentra el mensaje principal que el movimiento asociativo FEAPS en Madrid quiere transmitir:

Las personas con discapacidad intelectual, como tú, tienen preocupaciones, capacidades, derechos y obligaciones.



# Nuestro universo cambia cuando aprendemos a mirar desde otra perspectiva

YO COMO TÚ embarca a los ciudadanos 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 TÚ pretendemos animar a los ciudadanos 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 TÚ se eleva sobre las ideas preconcebidas y nos ofrece una imagen actual de la persona con discapacidad intelectual.

FEAPS MADRID

# 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

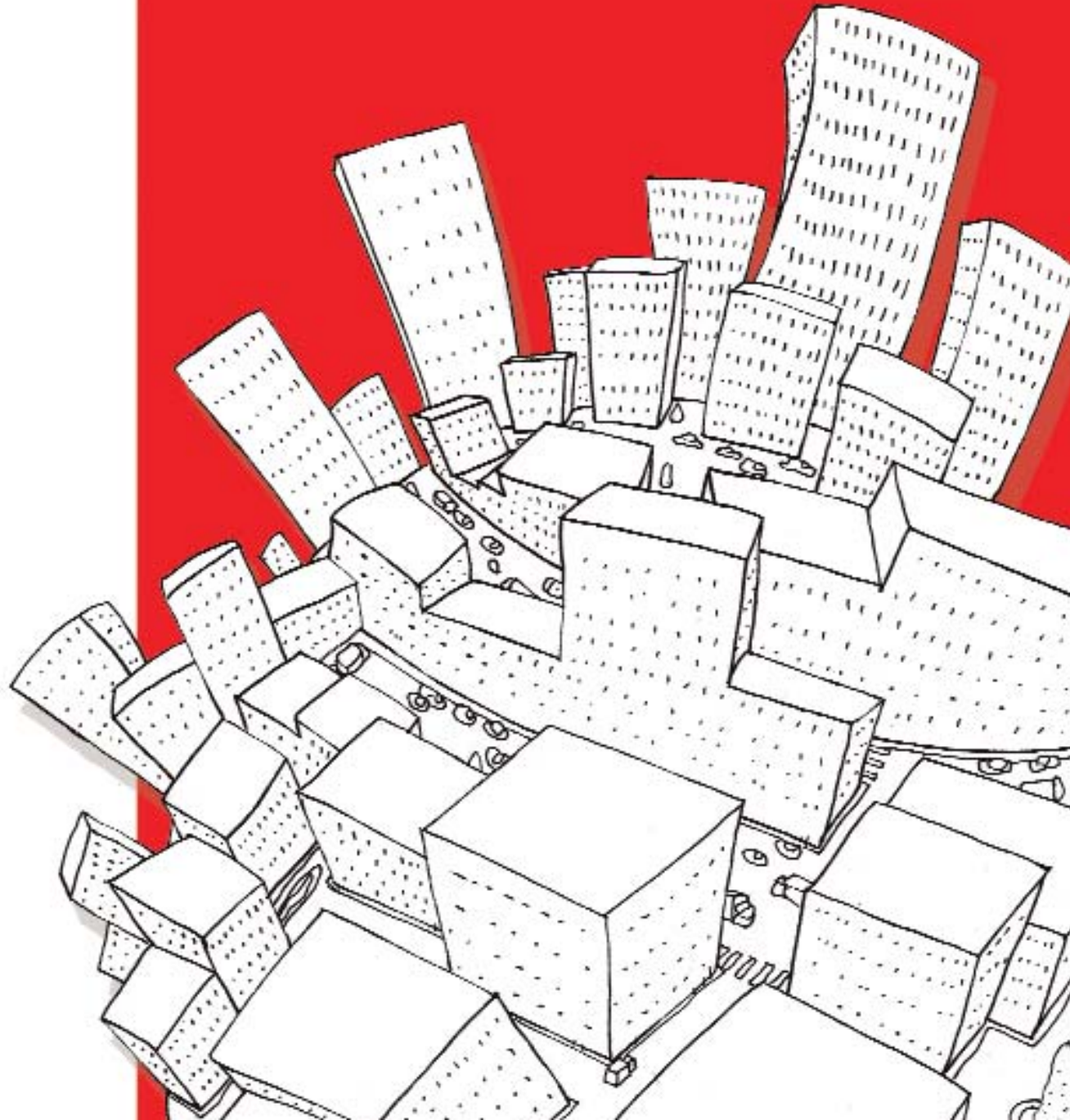
...DIFERENTE

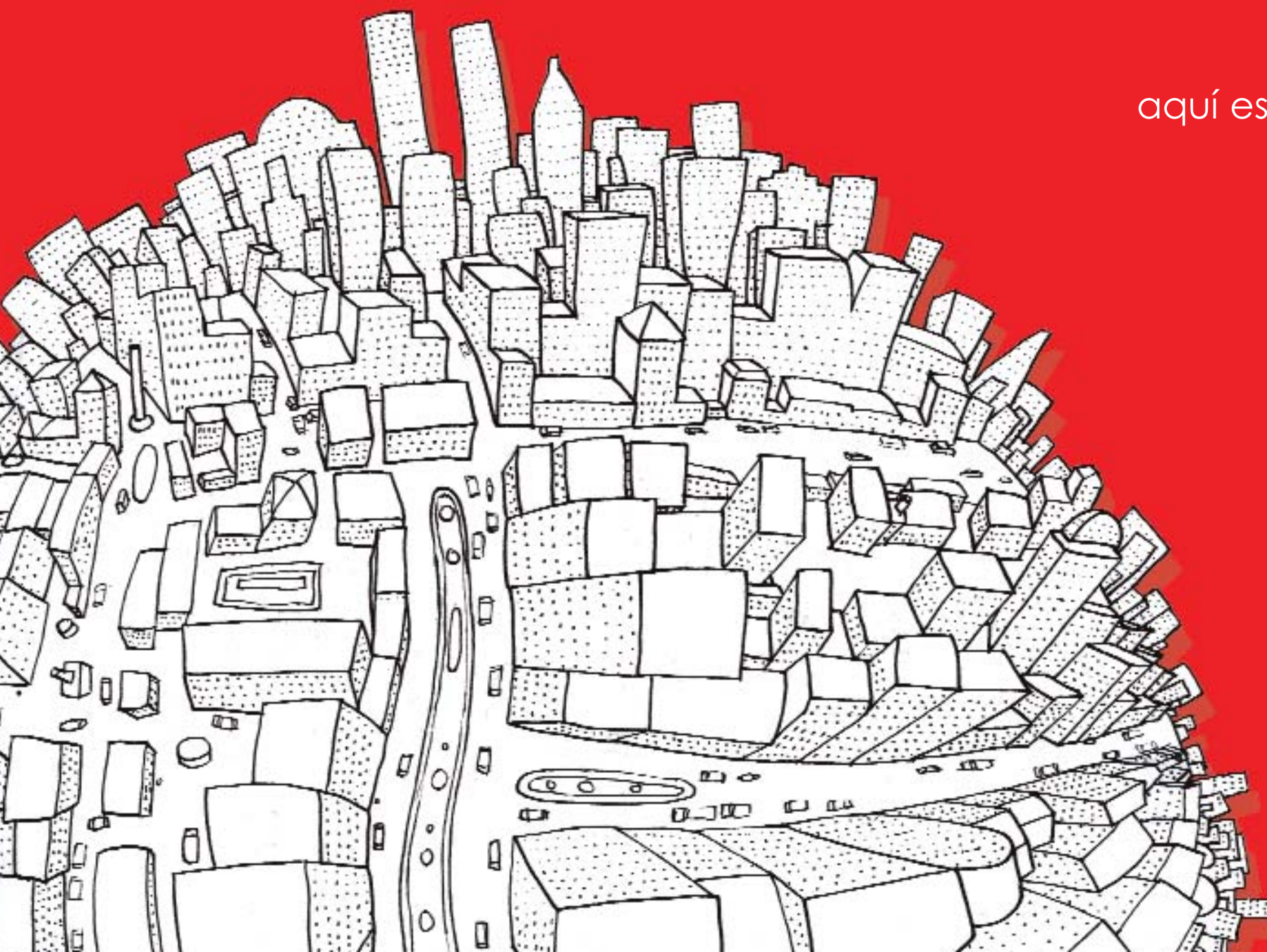
# Soy

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

YO





aquí estoy

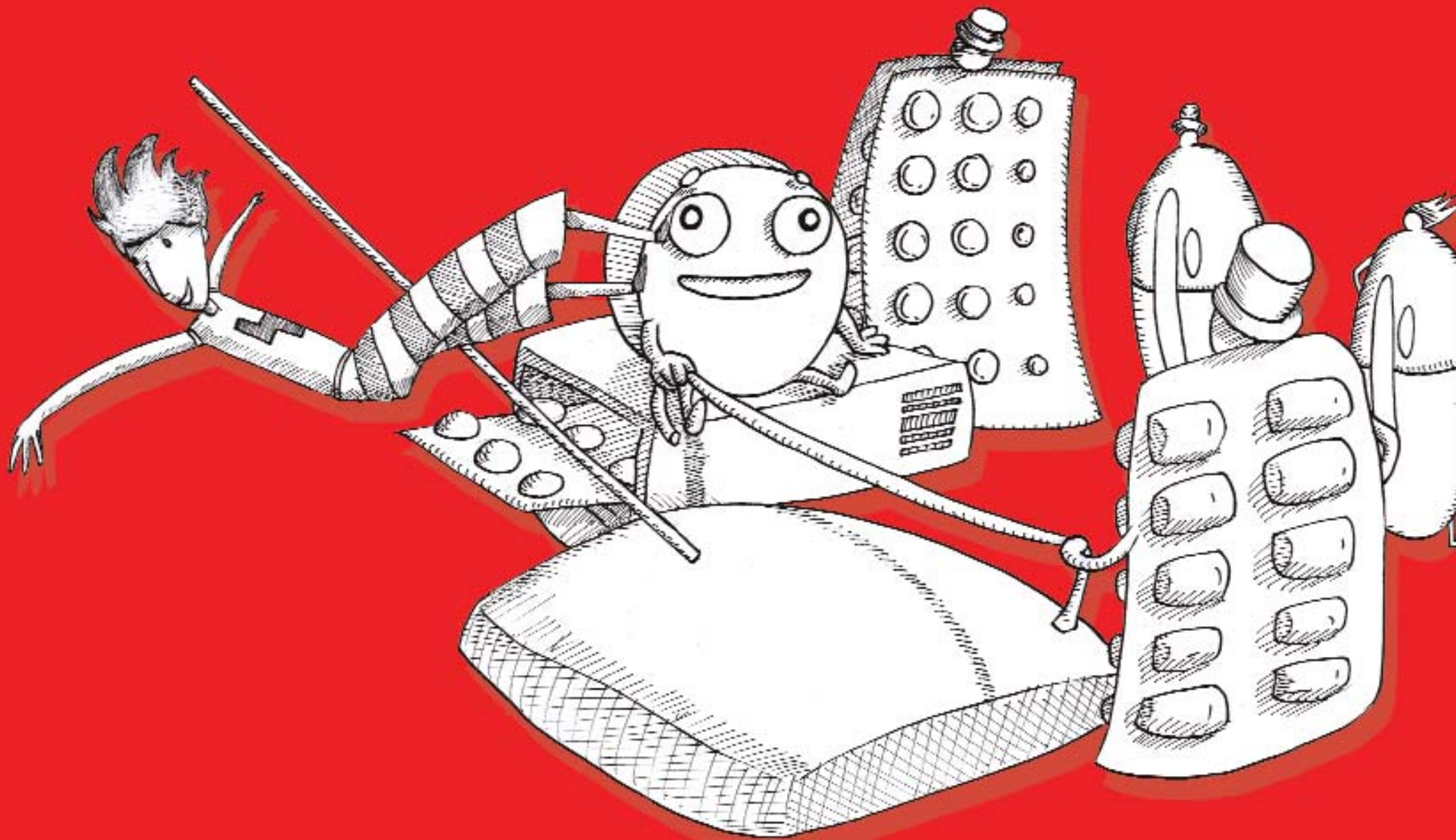


acéptame como soy

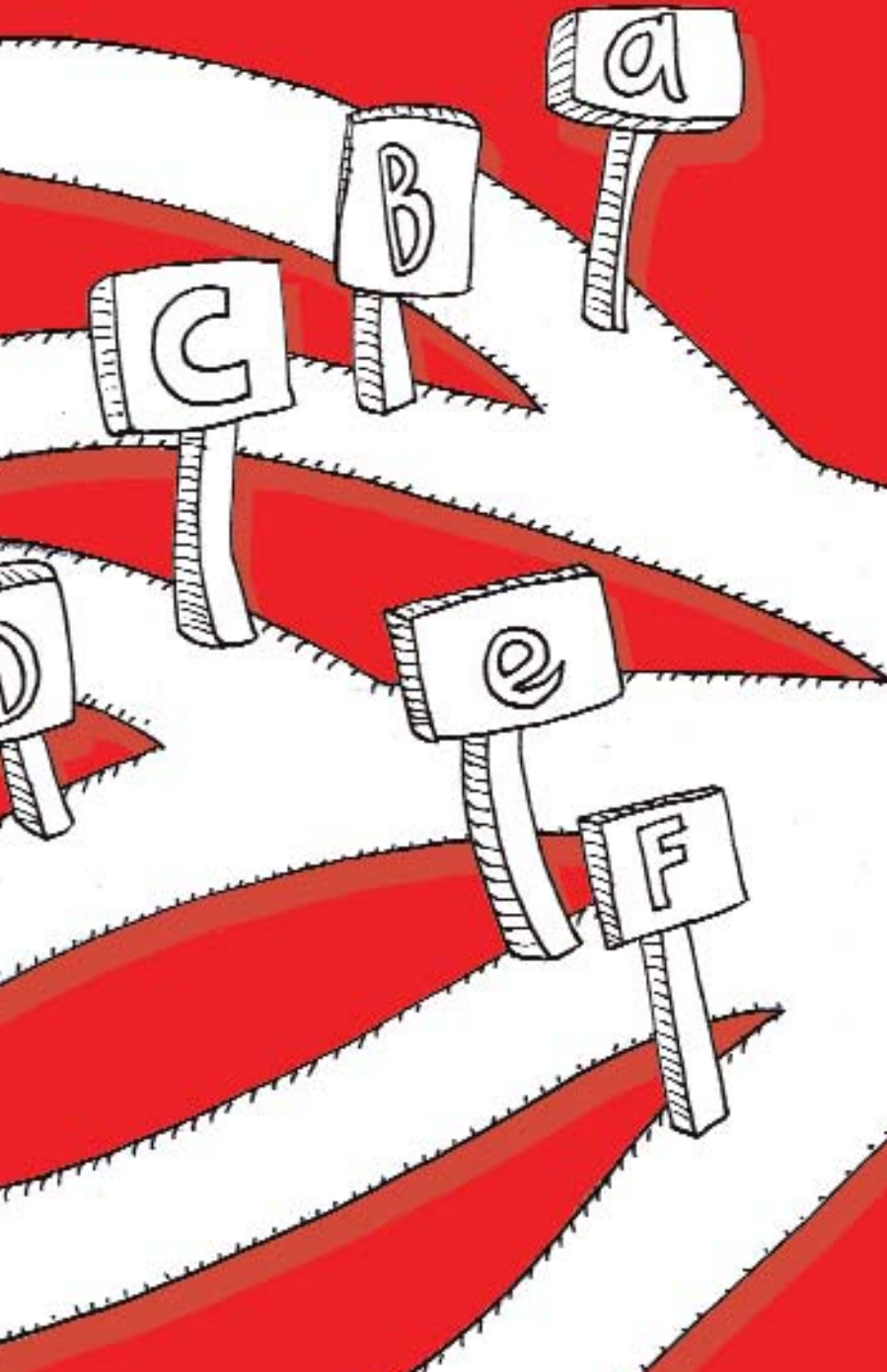


soy persona





tener discapacidad no es una enfermedad

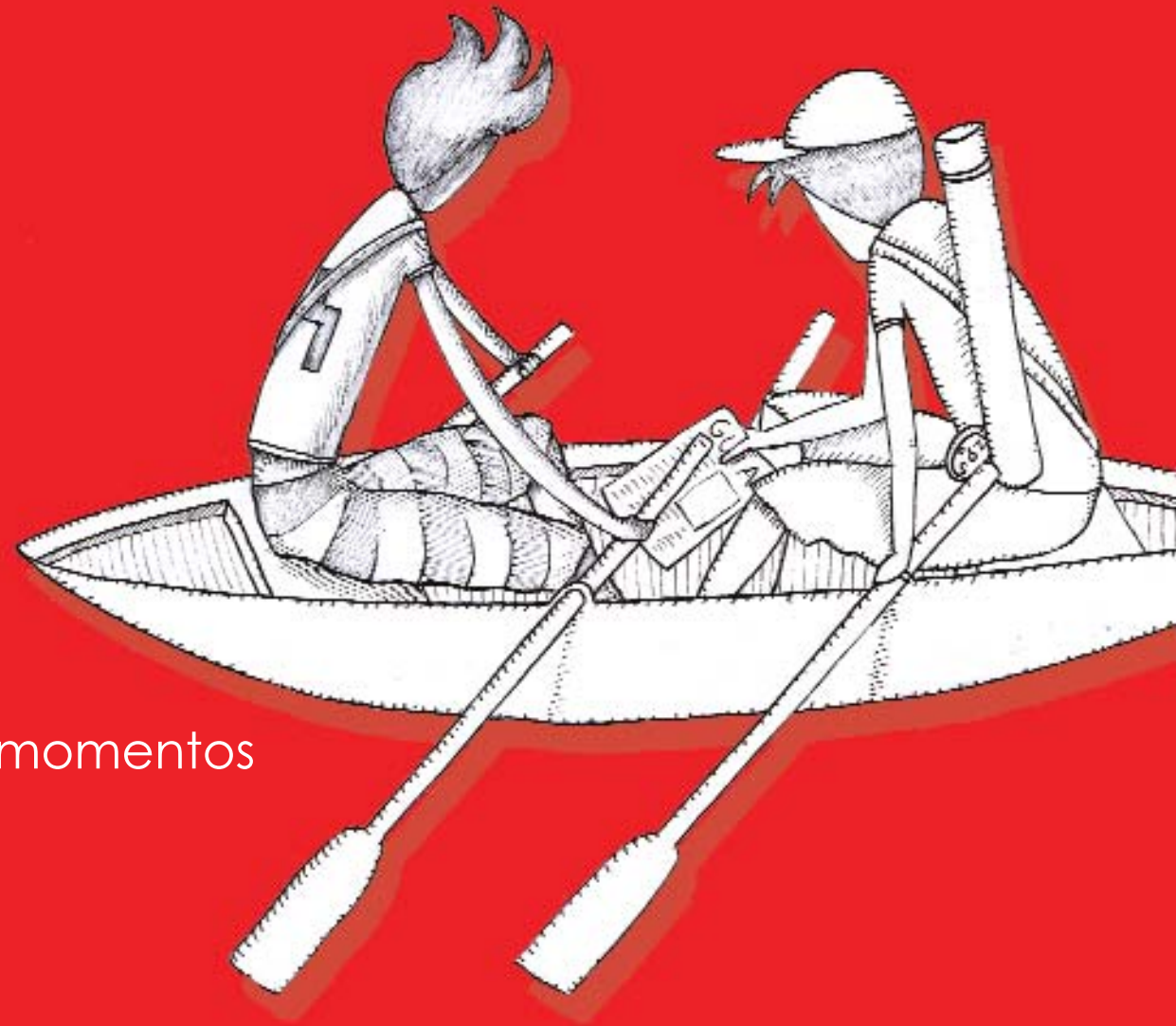


quiero y puedo decidir



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

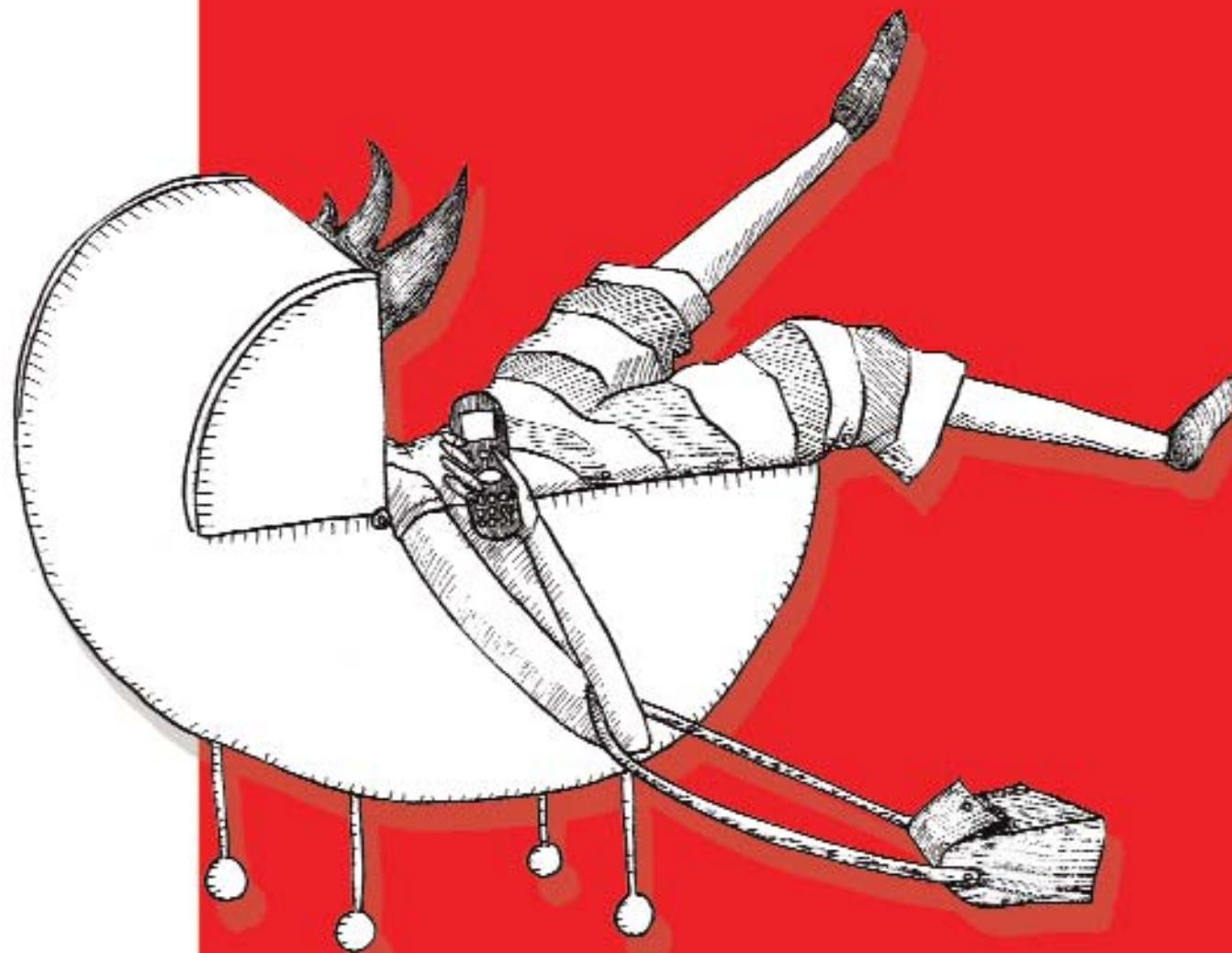




necesito apoyo en determinados momentos

# TÚ

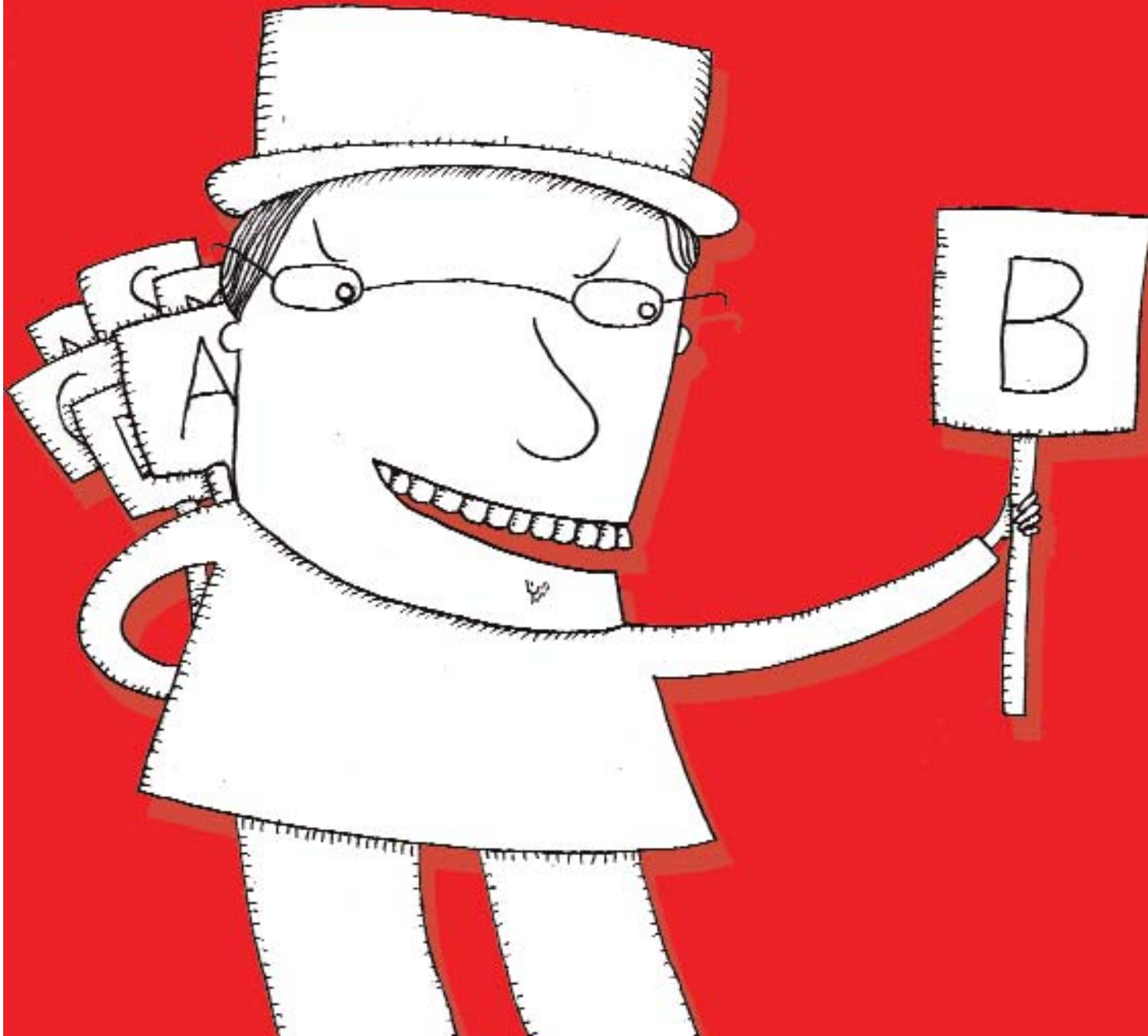
trátame como un adulto



para estar preparado  
tengo que estar  
informado

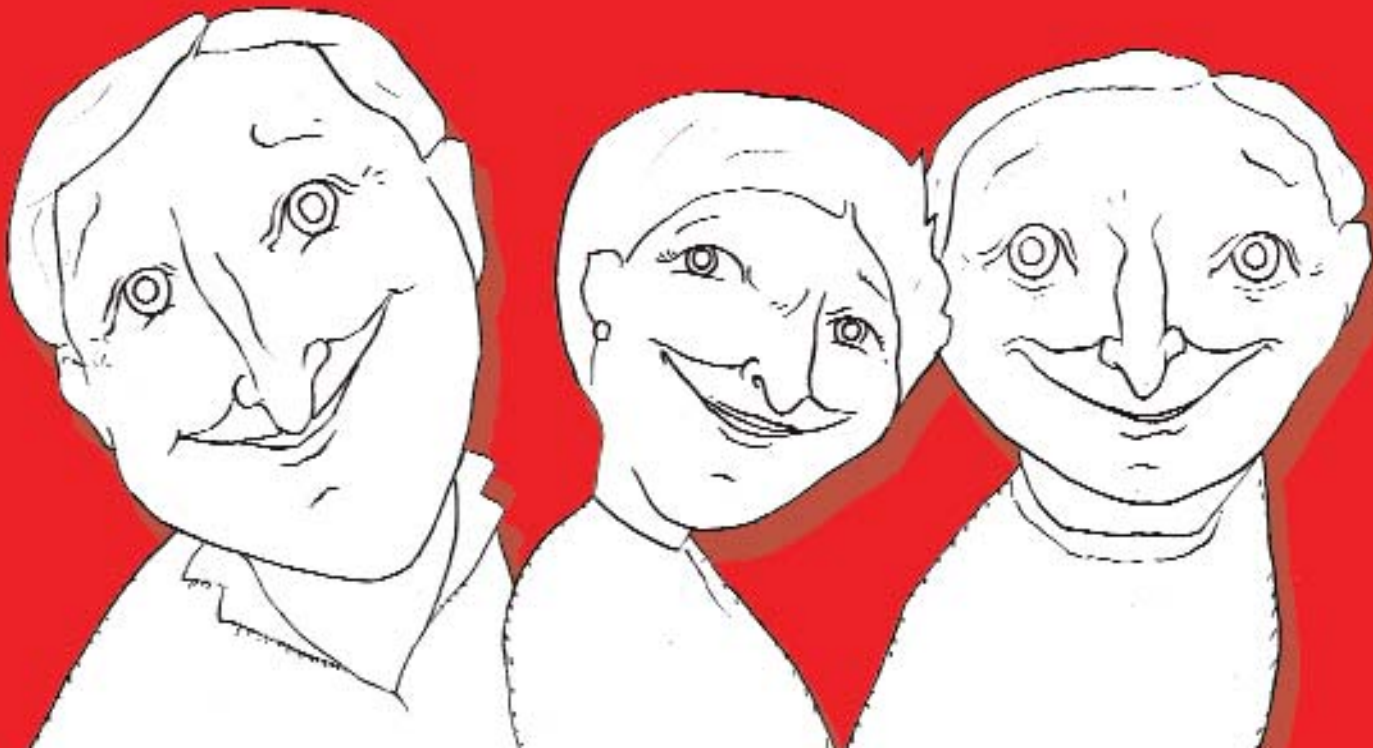






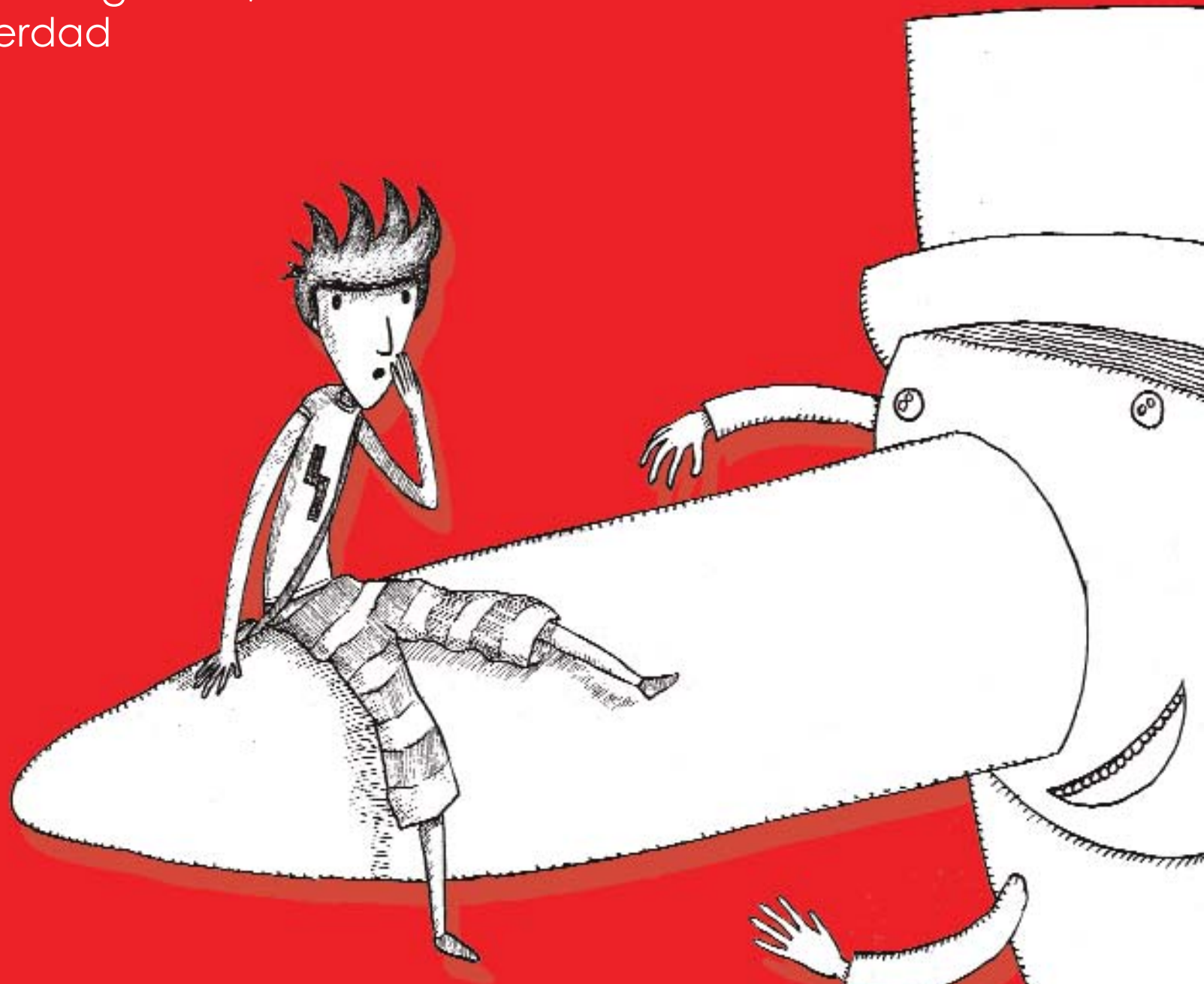
no me manipules

si no me conoces...



¿por qué me sonríes?

aunque te cueste algo más,  
cuéntame la verdad

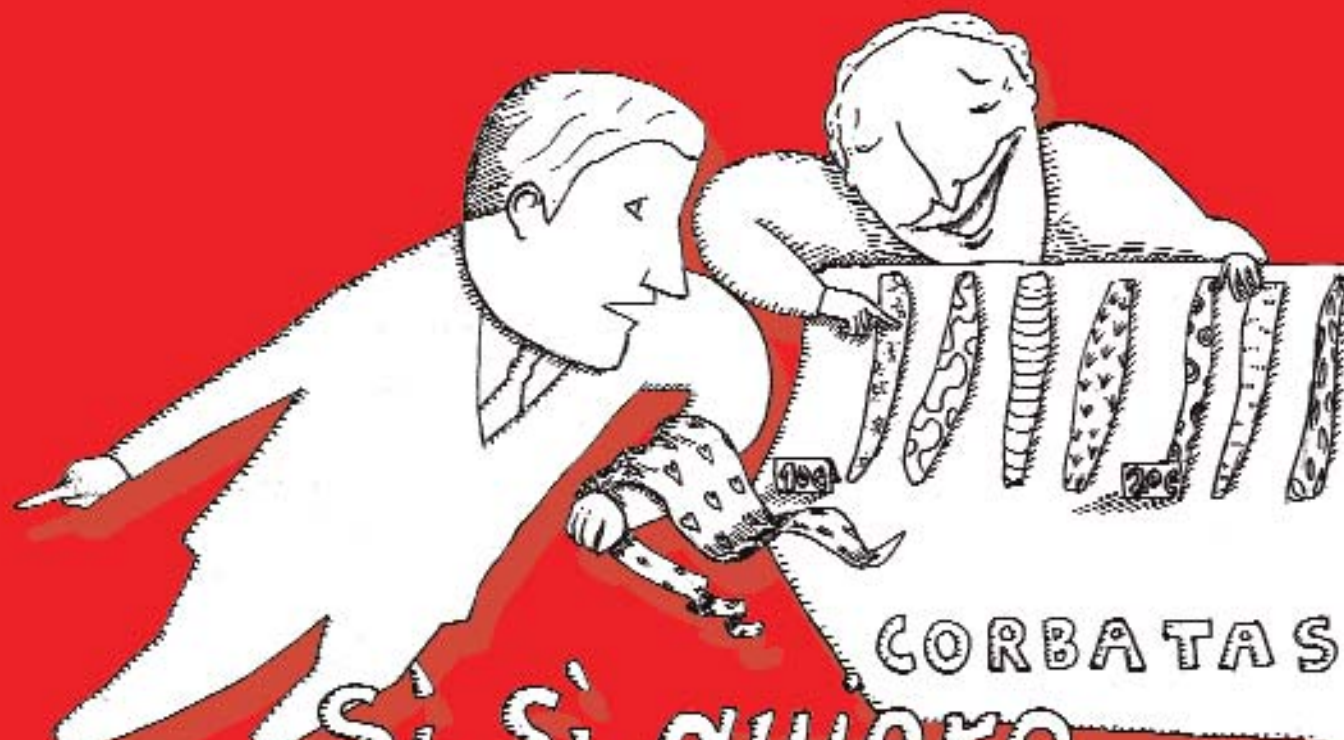


TÚ Y YO



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

cuando quieras  
decirme algo,  
dímelo a mí

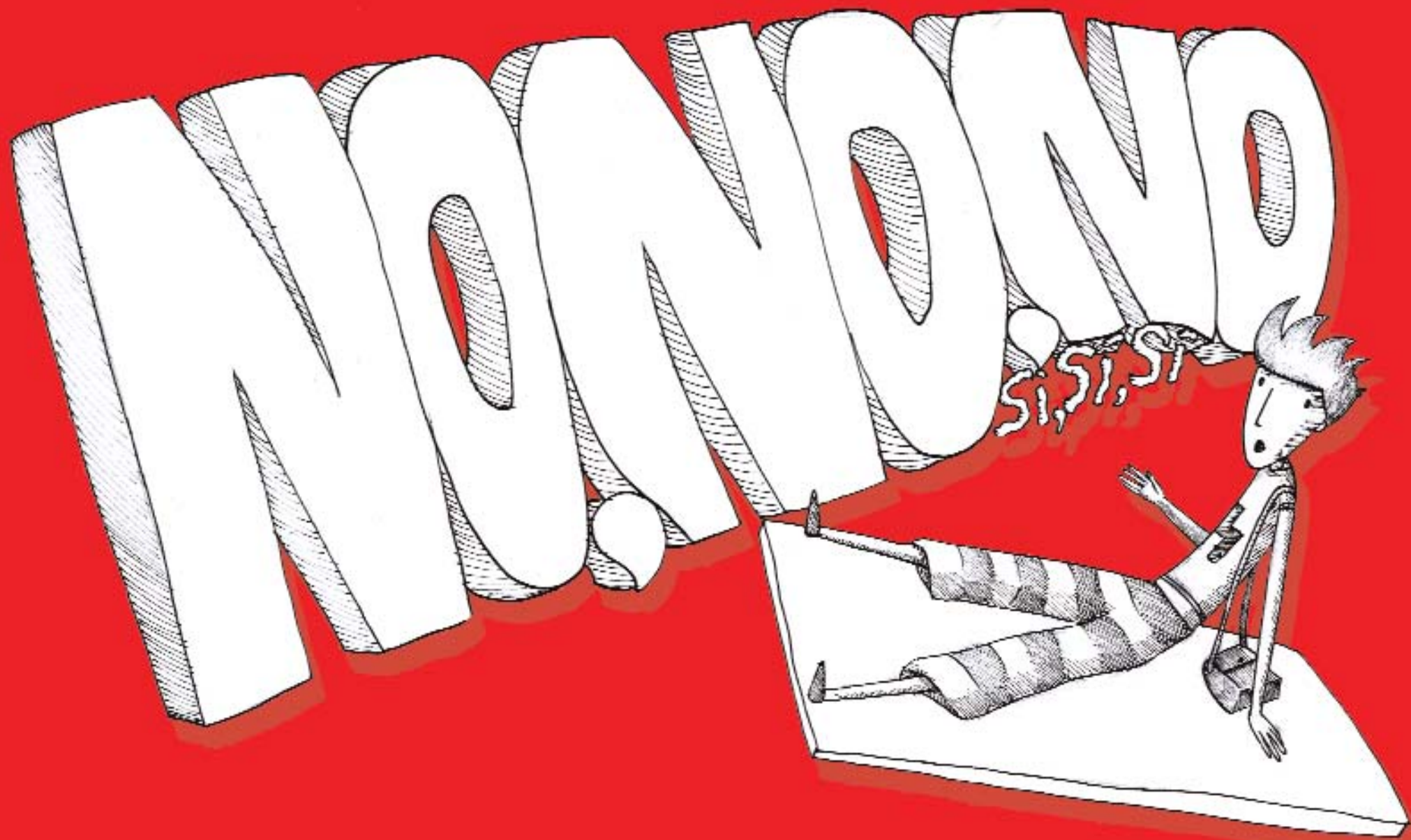


Si, Si quiere  
Si, Si LE gusta  
Si, Si se la lleva



necesito ayuda, pero... no para todo

en mí igual que en tí  
NO es NO y SÍ es SÍ

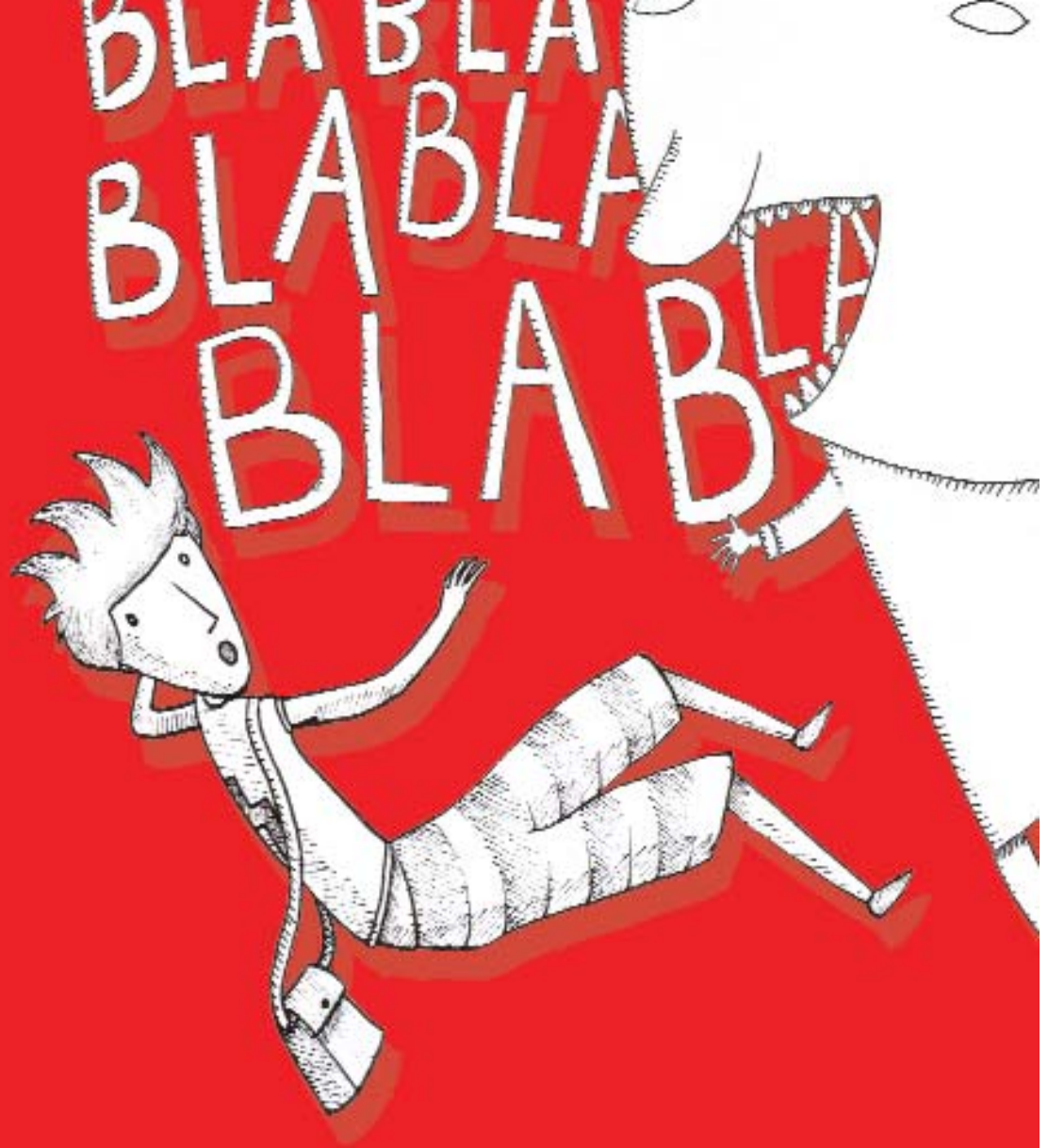


dame tiempo para pensar... después lo podemos hablar





háblame CLARO  
y PAU SA DO



si lo quieres escuchar  
tengo mucho que contar



la información cuanto más clara mejor



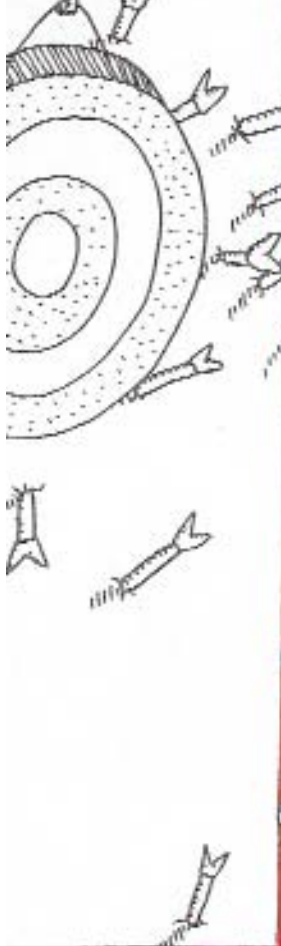
YO COMO TÚ

me preocupa lo mismo que a ti

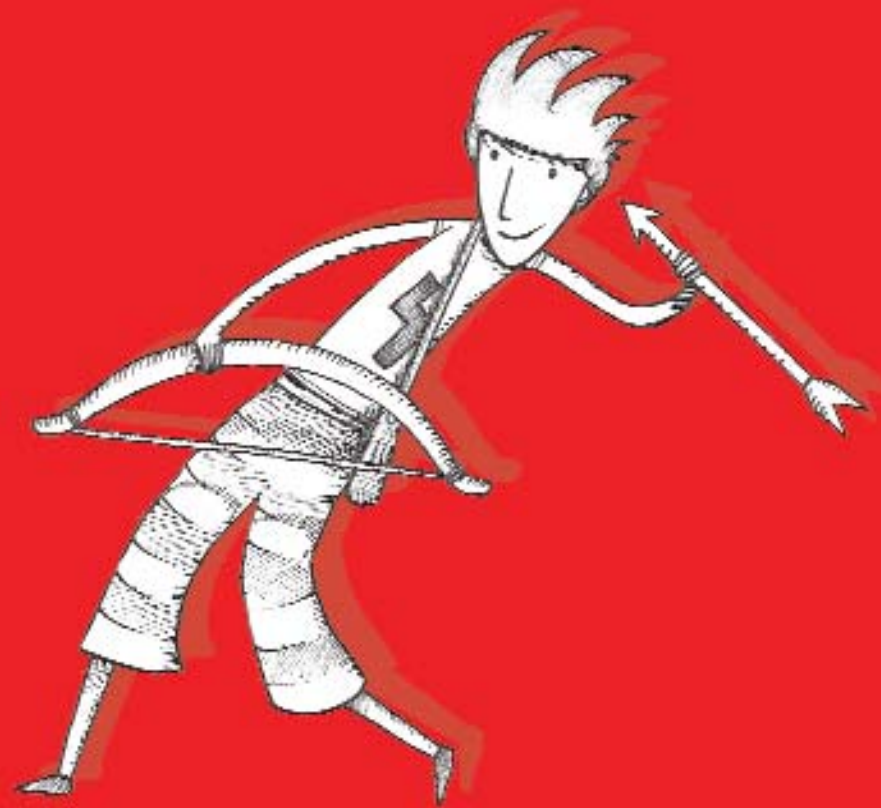




soy ciudadano



un derecho más es poderse equivocar





quiero amigos para salir





¡también necesito intimidad!



sexo, como tú,  
el que quiero y puedo

derechos y obligaciones  
¿yo?... COMO TODOS



PARA SABER MÁS

### YO COMO TÚ

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

*Código ético FEAPS*

### AQUÍ ESTOY, ACÉPTAME COMO SOY

El principio de individualidad "orienta hacia acciones y actitudes de respeto a la diferencia, a la identidad propia y de apoyo al perfil exclusivo de necesidad de cada persona; no cabe aquí un colectivo indiferenciado, homogeneizado, de personas con discapacidad, cabe cada persona, digna en sí, plena, demandando del entorno apoyos concretos individualizados y en momentos concretos."

*Código ético FEAPS*

### 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 de ningún tipo o de mayor o menor poder sea de la clase que sea."

*Código ético FEAPS*

### TENER DISCAPACIDAD NO ES UNA ENFERMEDAD

"La discapacidad intelectual no es 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

En la interacción con personas con discapacidad intelectual se "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 la 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.*

### TRÁTAME 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

"Las organizaciones dispondrán los medios necesarios para que cada persona, con independencia de su capacidad, pueda expresarse por sí misma, facilitando oportunidades y medios para que exprese con libertad (sin mediaciones manipuladoras) sus quejas, 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

"La persona con discapacidad intelectual tiene derecho a ser agente causal, actor, al menos parcial del propio destino."

*Código ético FEAPS*

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

"La discrepancia entre las competencias personales 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

Si partimos del principio de igualdad de oportunidades de participación "la persona con discapacidad intelectual tiene potencial para crecer, desarrollarse y adaptarse al entorno."

*Código ético FEAPS*

### SOY CIUDADANO

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."

*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 intelectual 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.*

### ¡TAMBIÉN NECESITO 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."

*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 en tanto que miembro de la especie humana, es un ciudadano de pleno derecho, con necesidades, derechos y obligaciones como todos los demás."

*Código ético FEAPS*

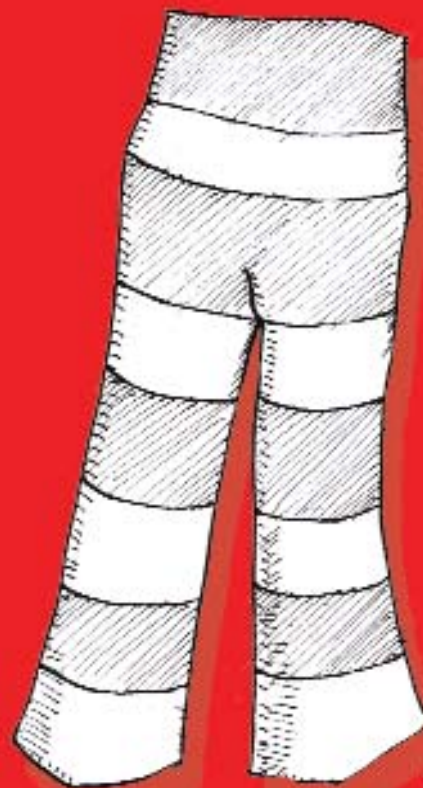


# DESCUBRE A DIEGO



*la sociedad presta apoyos insuficientes*

*apoyos*

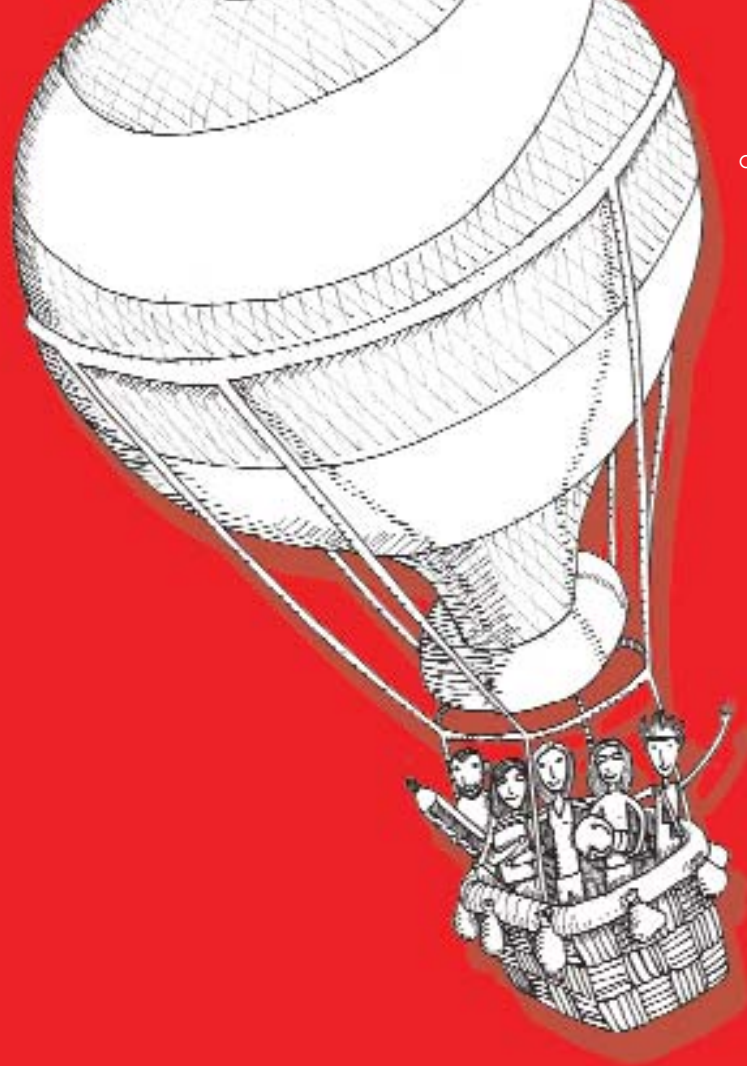


*barreras que encuentra en su camino*

*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 de FEAPS MADRID.

Título y textos: Paola de la Mano.  
Diseño de cubierta e ilustraciones: David de la Mano y Jose Raúl Casas de PORTAMINAS ILUSTRACIÓN.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright.

© 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  
Patrocinado por: Dirección General de Juventud de la Comunidad de Madrid y OBRA SOCIAL de CAJA MADRID.  
Maquetación: PORTAMINAS ILUSTRACIÓN ([daviddelamano@terra.es](mailto:daviddelamano@terra.es))

Impresión:  
Depósito Legal:



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



Dirección General Juventud  
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN

**Comunidad de Madrid**



**OBRA SOCIAL**