



Europa para todos

Guía para autogestores y
periodistas trabajando para los
derechos de las personas con
discapacidad



Encuentra explicaciones con palabras en negrita al final de Europa para todos de páginas 37 a 45.

“Europa para todos” está disponible en:

- Alemán
- Español
- Francés
- Húngaro
- Inglés
- Italiano
- Neerlandés
- Rumano

Ve a www.inclusion-europe.eu/europe-for-us para encontrar las versiones de Europa para todos en otros idiomas.

Índice

- 2 **Nota del editor:**
Soufiane El Amrani
Cómo la autogestión ayuda a las personas con discapacidad intelectual
- 5 **¿Qué es la autogestión?**
- 7 **¿De qué trata la defensa?**
- 7 **Establecimiento de un grupo de defensa**
- 9 **Establecimiento de un grupo de defensa**
- 10 **La autogestión en Inclusion Europe**
- 11 **La importancia de la autogestión para las personas con discapacidad intelectual**
- 16 **La autogestión en Inclusion Irlanda**
- 19 **El código de conducta para autogestores siendo entrevistados**
- 20 **Consejos generales para convertirse en un portavoz**

22	Preparación para una entrevista
25	Durante la entrevista
28	Después de la entrevista
29	El código de conducta para periodistas y personas que trabajan en los medios
30	Qué lenguaje utilizar
31	Normas generales para periodistas
32	Preparación para entrevistar a una persona con discapacidad intelectual
35	Durante la entrevista
37	Explicaciones

Nota del editor

Soufiane El Amrani

Cómo la autogestión ayuda a las personas con discapacidad intelectual





Todas las personas con discapacidad intelectual tienen el derecho de convertirse en autogestores.

Nosotros, como personas con discapacidad intelectual, tenemos el derecho de hacer que se escuche nuestra voz.



Tenemos derechos, como el resto.



Nosotros, como personas con discapacidad intelectual, tenemos el derecho de tener nuestro propio grupo de autogestión.

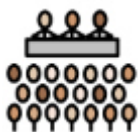
Pienso que sería genial si hubiera más personas con discapacidad intelectual con el derecho de establecer su propia autogestión.



Si las personas con discapacidad intelectual tendrían su propia autogestión, podrían hablar con los otros miembros de su grupo sobre las cosas que les importan.



Ya hay un grupo de autogestores llamado la Plataforma Europea de Autogestores que forma parte de Inclusion Europe.



La Plataforma Europea de Autogestores organiza una conferencia cada 2 años.

La Plataforma Europea de Autogestores cuenta con personas con discapacidad intelectual.



La conferencia está totalmente dirigida por personas con discapacidad intelectual de varios países.



Es súper importante que las personas con discapacidad intelectual hagan que se escuche su voz, y que tengan el derecho de establecer su propio grupo de autogestión.

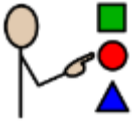
¿Qué es la autogestión?



La autogestión trata de grupos independientes de personas con todo tipo de discapacidad que trabajan juntos por la justicia.



Nos ayudamos entre si a tomar el mando de nuestras vidas y luchar contra la discriminación.



Nos enseña a tomar decisiones y elecciones que afectan nuestras vidas.



Podemos volvernos más independientes.



Nos enseña sobre nuestros derechos, pero además de aprender sobre nuestros derechos, aprendemos lo que tenemos que hacer.



La manera en que aprendemos sobre la defensa es ayudándonos los unos a los otros a obtener confianza para expresarnos sobre las cosas en las que creemos.



La autogestión es:

- Expresar lo que quieres y lo que necesitas.
- Expresar lo que te afecta para que las cosas mejoren para ti.
- Aprender a hablar por ti mismo para que se te escuche y las cosas puedan cambiar.

- Entender tus derechos dentro de la ley.
- Defender tus derechos humanos.
- Hablar sobre las cosas importantes.

¿De qué trata la defensa?



La autogestión significa hablar por ti mismo.



La defensa significa hablar a favor de otra persona.

¿Por qué es importante la defensa?



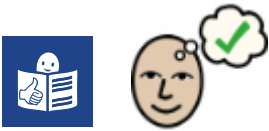
Puede ser difícil para las personas con discapacidad expresar su opinión sobre las cosas que son importantes.



Formar parte de un grupo de defensa podría hacerlo más fácil y apoyarte en:

- Hablar por ti mismo.
- Decir lo que quieres.

Un buen grupo de autogestión:



- Utiliza información que todos los miembros puedan entender.
- Acuerda y establece un plan de acción.
- Trabaja en equipo.



- Respeta y trata a todo el mundo por igual.
- Acuerda buenas normas para miembros y personal de apoyo.
- Trabaja con otros grupos y servicios, lo que lo hace más potente.
- Conoce a gente y se mantiene en contacto con ellos.
- Obtiene financiación y recursos como ordenadores, internet y buen apoyo.



- Averigua quién toma las decisiones sobre las cosas que te importan.
- Establece un plan de acción con el que todo el mundo esté de acuerdo.



Establecimiento de un grupo de defensa

Grupos con éxito intentan tener tres objetivos o razones para unirse.

Cada objetivo o razón ayuda a mantener a los miembros dentro del grupo.



- **Objetivo 1:**

- Forma parte de la comunidad.**

- ¿Qué puedes hacer dentro de tu grupo de autogestión para unir a las personas?



- **Objetivo 2:**

- Aprende cosas nuevas.**

- ¿Qué quieres aprender como miembro de tu grupo de autogestión?

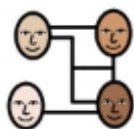


- **Objetivo 3:**

- Defiende los derechos de las personas con discapacidad.**

- ¿Sobre qué te gustaría trabajar de modo colaborativo dentro de un grupo de autogestión?

La autogestión en Inclusion Europe



A través de este [enlace](#) encontrarás información sobre los miembros de Inclusion Europe, cada miembro ofrece muchas oportunidades para la autogestión.



A través de este [enlace](#) encontrarás la guía sobre como convertirse en un autogestor.



Y, si le das a este [enlace](#), encontrarás información sobre Inclusion Europe.

La importancia de la autogestión para las personas con discapacidad intelectual



Elisabeta Moldovan

una autogestora de Rumania



Me convertí en autogestora porque quise conocer mis derechos como persona con discapacidades.

En las instituciones en las que viví, experimenté mucho maltrato.

Quise cambiar esta situación para otros.

Como autogestora, también quería desarrollarme como persona.





László Bercse

vicepresidente de Inclusion Europe



La independencia es crucial.

Solamente podemos florecer si las personas de nuestro entorno nos prestan apoyo, pero también si nos dan la oportunidad de decidir independientemente.

Necesitamos un buen apoyo.

De las organizaciones, nuestras familias y otros autogestores.

Necesitamos aprender mucho, y también trabajar duro para nosotros mismos.

Necesitamos hacer oír nuestras voces.





Vjatseslav Zagorski

miembro de la Junta Directiva de EVPIT



**Nuestras vidas deben ser asunto nuestro,
necesitamos tomar decisiones por nosotros mismos.**

**Todo el mundo tiene el derecho a tomar decisiones
por ellos mismos.**

Necesitamos que otras personas confíen en nosotros.

**Debemos tener la oportunidad de la necesidad de
ayuda si fuera necesario y recibir apoyo.**

**Necesitamos aprender, cometer errores
y ser responsables por nuestras decisiones.**

Necesitamos que se nos escuche.





Paul Alford

autogestor de Irlanda



Lo que necesitamos en Irlanda es que el gobierno y los medios escuchen a las personas con discapacidad.

Tuve que luchar toda mi vida y fue una vida dura.

Nunca viví mi vida con mi familia.

Deseo que otros hagan las mismas cosas que yo hice.

**Vive una vida propia,
vive tu vida independientemente,
haz esos cursos, consigue más experiencia,
consigue un trabajo y gana el dinero adecuado.**

**No hay nada sobre nosotros que sea sin nosotros.
Nuestras voces, nuestras decisiones.
Necesitamos que se nos escuche y
que nos tomen en cuenta.**



La autogestión en Inclusion Irlanda



Inclusion Irlanda es miembro de Inclusion Europe.



Inclusion Irlanda trabaja para la inclusión completa de las personas con discapacidades intelectuales apoyando las personas para que se les escuchen sus voces y defendiendo derechos bajo la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CNUDPD).



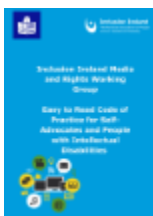
Inclusion Ireland estableció un grupo de trabajo de personas con una discapacidad intelectual que tenían interés en defenderse a sí mismas.



El grupo de trabajo asistió a una formación en medios sobre cómo comunicar sus experiencias en los medios y defenderse por sí mismo.



El grupo de trabajo estableció el código de conducta para periodistas. La guía ayuda a periodistas entrevistando a personas con discapacidades intelectuales.



El grupo de trabajo estableció el código de conducta para autogestores. La guía está dirigida a las personas con discapacidad intelectual para apoyarles cuando estén siendo entrevistadas por periodistas.

Los archivos originales pueden ser accedidos aquí:



El código de conducta para autogestores siendo entrevistados



Meterse en los medios es importante porque:

- Ayuda a las personas con discapacidad intelectual a hacer oír sus voces
- Ayuda a las personas escuchar información sobre personas con discapacidad intelectual y sus historias
- Ayuda a cambiar cómo se comportan



Este código de conducta es para autogestores y personas con discapacidad intelectual quienes lo pueden usar cuando estén siendo entrevistados.



Esto te ayudará a saber lo que esperar y como prepararte para una entrevista.

Consejos generales para convertirse en un portavoz



Recuerda que eres lo suficientemente bueno. Nuestras voces son importantes y debemos ser escuchados.

Podemos ayudar a crear conciencia nosotros mismos en lugar de esperar que otra persona lo haga por nosotros.



Intenta salir dentro de tu comunidad local y conocer a más gente.



Es importante tener familia, amigos o personas que conoces en tu comunidad que pueden respaldarte y apoyar tu mensaje.



Si tienes un mensaje que quieres difundir, hay varias maneras de hacerte escuchar.



Podrías asistir a reuniones y eventos de defensa, publicar un libro o un artículo o compartir un mensaje en redes sociales.



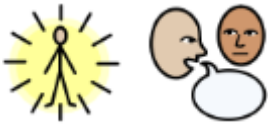
No todo el mundo puede hablar por sí mismo entonces necesitamos hablar por todos en nuestra comunidad.

No se deja atrás a nadie.



Siempre cree en ti y confía en ti.

Nadie te puede decir lo que puedes y lo que no puedes hacer.



Contar historias humanas puede ser muy potente. Esto quiere decir hablar sobre tu propia experiencia de la vida.



Necesitamos contar historias positivas que demuestran cómo podemos tomar nuestras propias decisiones.

Preparación para una entrevista



Una entrevista podría:

- ser por teléfono
- tener lugar en persona
- tener lugar en un estudio



Cuando te contacte un periodista, aquí hay algunas preguntas útiles que tu podrías preguntar:

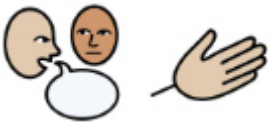
1. ¿Quién te llama?
2. ¿De donde están llamando?
3. ¿Sobre qué quieren hablar y porque te están llamando?

4. Si la entrevista es en directo o pregrabada
5. Si tiene lugar en un estudio o en otro sitio
6. ¿Quién hará la entrevista?
7. ¿Están entrevistando a alguien contigo?
8. ¿Cómo es la accesibilidad del lugar de la entrevista?

Si un periodista te contacta para hacerte una entrevista, no tienes por qué hacerla en ese momento.



Pregunta por su información de contacto y di que te pondrás en contacto con él/ella.



Si necesitas cualquier tipo de apoyo durante la entrevista, asegúrate de informar al periodista.

Si necesitas apoyo, deberías conseguirlo. Pero debería ser tu propia decisión y no obligado.



Pregúntale al periodista si puedes quedar con él/ella antes de la entrevista para poder conoceros.



Pregúntale al periodista si te puede decir qué preguntas preguntará o sobre qué temas preguntará antes de la entrevista. Esto te dará la oportunidad de prepararte.



Asegúrate de decirle al periodista si hay algo que no entiendes.



Tienes el derecho de pedir información en lectura fácil y en castellano. O puedes preguntarle al periodista que te lo explique.



Considera los mensajes principales que quieres expresar. Intenta elegir 3 puntos principales que quieras decir durante la entrevista.



Podrías pedirle a alguien, como un amigo o un asistente social, que te ayude a practicar antes de la entrevista.

Podrían pretender ser el entrevistador y preguntarte preguntas para prepararte.



Si quieres, puedes pedir un espacio silencioso al que ir unos minutos antes de que empiece la entrevista.



Si piensas que una entrevista remota sería más fácil para ti, puedes pedir hacer la entrevista por teléfono o por Zoom.



Acuérdate de que la mayoría de las personas se ponen nerviosas haciendo entrevistas y siendo grabadas. Podrías hablar con alguien conocido sobre esto para ayudarte a calmar los nervios.



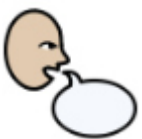
Si vas a estar delante de la cámara, lo que llevas puesto es importante. Asegúrate de que te pongas algo apropiado y cómodo.

Muchas entrevistas tienen lugar todos los días y tu entrevista podría no ocurrir si el periodista tiene que contar una historia distinta. No te decepciones.

Durante la entrevista



Asegúrate de presentarte y contar un poco sobre ti.



Recuerda no hablar demasiado rápido y tómate tu tiempo. No tienes que tener prisa.



Recuerda respirar.

La clave para tener confianza es estar relajado.

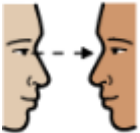


Si no entiendes la pregunta o no oyes lo que dice el periodista, puedes pedirle que repita la pregunta.



Intenta sentarte o ponerte de pie derecho.

Esto te ayudará a parecer mas lleno de confianza y hará que tu voz suene mejor.



Si la entrevista es en persona, intenta tener contacto visual con el periodista cuando hables.



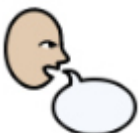
Si la entrevista es por Zoom, intenta mirar a la persona en la pantalla cuando hables.



Escucha atentamente lo que el periodista dice antes de contestar.



Espera a que el periodista deje de hablar antes de empezar a hablar.

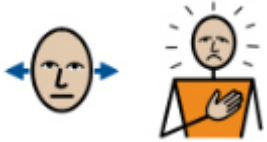


Recuerda que puedes decir lo que quieras. No digas lo que piensas que la otra persona quiere escuchar.

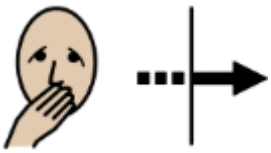


Puedes dar tu propia opinión y expresar cómo te sientes acerca de algo.

Intenta no decir la palabra «perdón» durante una entrevista.

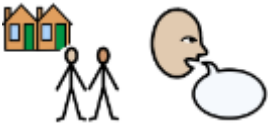


No tienes nada por lo que pedir perdón.



Si cometes un error al hablar, está bien. Intenta continuar y no preocuparte por eso.

Recuerda que los periodistas no están allí para pillarte en falta. Saben que no eres un político o un famoso, y solo estás dando tu opinión.



Cuando hables sobre derechos, intenta usar ejemplos de tu vida o de alguien a quien conozcas, con su permiso.

Recuerda que está bien tomar unos cuantos segundos antes de contestar.

Después de la entrevista



Asegúrate de agradecer al periodista por su tiempo y por la oportunidad. Pregúntale cuándo podrás ver o escuchar la entrevista.



Si cometiste un error durante la entrevista, intenta no pensar en ello. Siempre que hayas transmitido tus mensajes principales, habrás hecho un trabajo genial.

Escucha, mira, o lee la entrevista cuando salga. Así, puedes ver en qué puedes mejorar la próxima vez.

Cuando salga la entrevista, puedes contactar con el periodista para contarle lo que pensaste sobre dicha entrevista.



¡Sé orgulloso de ti mismo!

El código de conducta para periodistas y personas que trabajan en los medios

Qué lenguaje utilizar



Habla con la persona sobre cuáles son las palabras o términos que prefiere. Utiliza lenguaje humano.

El lenguaje utilizado por la CNUDPD es «persona con discapacidad».

Algunas personas quizás prefieren el término «persona discapacitada».

Algunas personas prefieren el término «autogestor».

Algunas personas no quieren mencionar su discapacidad para nada.



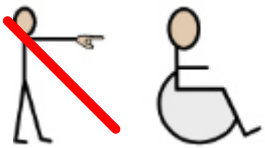
Utiliza siempre un lenguaje respetuoso.

Nunca utilices un lenguaje anticuado o molesto, como:

- «discapacitado»
- «retrasado»
- «discapacidad mental»
- «lento»
- «estúpido»

- «inválido»
- «sufre de...»

Recuerda que la discapacidad de una persona no la define.



A algunas personas no les gusta ser calificadas por su discapacidad.

Evita recalcar una discapacidad intelectual, cuando posible.

Por ejemplo, evita «Mary es de Dublín. Mary tiene una discapacidad intelectual».



Podrías describir el apoyo que Mary necesita sin recalcar la discapacidad,

como «Mary es de Dublín, y tiene una persona de apoyo para apoyarla en algunas actividades».

Normas generales para periodistas



No juzgues a las personas con discapacidad intelectual.

Las personas deberían escuchar nuestras ideas y nos deberían preguntar para aparecer en grandes programas de televisión.



Cuando hables sobre la discapacidad intelectual, pregúntales a las personas con discapacidad intelectual mismas que formen parte de las entrevistas, en vez de a sus apoyos o a familiares.



Cuando planifiques una entrevista o un evento para los medios, el lugar donde ocurre el evento siempre debería ser totalmente accesible.



Cuando hagas un reportaje sobre la discapacidad intelectual, deberías incluir la voz de las personas con experiencias vividas. Ellas son las verdaderas expertas.

Preparación para entrevistar a una persona con discapacidad intelectual



No supongas que puedes pensar mejor que nosotros ni expresar las cosas de mejor manera; podemos hablar y pensar por nosotros mismos.



Aprende más sobre de donde procede la persona. Intenta conocer a la persona para que se sienta más cómoda.



Aprende sobre las varias formas de comunicarte, como:

- documentos en lectura fácil como este
- tecnología como ordenadores, teléfonos y tabletas
- dibujos e imágenes
- lenguaje de señas
- braille
- tableros de comunicación
- cualquier otro apoyo de comunicación



Cuéntale a la persona un poco sobre ti para que se sienta más cómoda contigo.

Pide consentimiento a la persona para todo, como para sacar fotos y vídeos.



Estate de acuerdo con la persona sobre el contexto y la manera en la que sus imágenes o citas serán utilizadas.



Dales a las personas ejemplos de las preguntas que vas a preguntar antes de la entrevista para que puedan prepararse.



Esto dará más confianza a las personas en lo que dicen.



Dile a la persona con antelación que, si lo desea, puede tener a alguien conocido en la habitación cuando la estén entrevistando. Un amigo o una persona de apoyo puede hacer que se sienta más cómoda.



Es importante informar a la persona con antelación donde está el lugar y cómo llegar hasta allí para que pueda planificar el trayecto.

Dales los datos una semana o más antes de la entrevista.



Asegúrate de preguntarle a la persona si necesita cualquier otro tipo de apoyo, como tener a alguien allí para guiarla o transportarla.



Deja que la persona te diga qué tipo de apoyo necesita o no necesita. No les toques sin que te lo pidan.

Durante la entrevista



Ofrece dar la mano cuando estés recibiendo a tu invitado.
Sé paciente y tranquilo.

Dales a las personas la oportunidad de tomarse su tiempo y pensar, si lo necesitan.

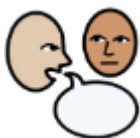


Los periodistas deberían saber que la persona podría estar nerviosa.



Materiales en lectura fácil deberían estar siempre disponibles,
y siempre deberías hablar en castellano.

Si alguien no está respondiendo a las preguntas, intenta que las preguntas sean más fáciles de entender.



Cuanto estés entrevistando a alguien con discapacidad intelectual,
habla lentamente, con claridad, haz contacto visual y escucha atentamente lo que estén diciendo.



Toma tiempo para entender la experiencia propia de cada persona con su discapacidad.
Cada persona tiene una experiencia distinta.

No describas a tu invitado exitoso como un «superhéroe» porque crea falsas expectativas de que todas las personas con discapacidad deberían «lograr algo».

Dales a las personas la oportunidad de poder hablar.
No hables por encima de ellos ni
les hagas muchas preguntas de golpe.
Pídeles que repitan sus respuestas si
no las has entendido.

Explicaciones



Accessible

Algo que es fácil de usar para personas con discapacidad.
Por ejemplo:

- rampas para acceder a un edificio
- información en lectura fácil
- información en lenguaje de signos.



Autogestión

Autogestión es cuando las personas con discapacidad intelectual hablan por ellas mismas.



Centros

Los centros son lugares donde las personas con discapacidad intelectual viven con otras personas con discapacidad intelectual.
Ellos viven apartados de otras personas.

Esto es lo que nosotros llamamos “segregados”.
A veces esto ocurre en contra de su voluntad.

Las personas que viven en centros tienen que seguir las reglas de un centro y no pueden decidir por ellas mismas.

Comisaria de la Comisión Europea



Un comisario o comisaria es una persona que es responsable de un área de trabajo en la Comisión Europea.

Esta persona maneja a muchas personas.

Comisión Europea



La Comisión Europea trabaja con el Parlamento Europeo.

La Comisión Europea propone leyes al Parlamento Europeo y al Consejo de la Unión Europea.

La Comisión Europea y el Parlamento Europeo debaten las leyes.

También se asegura que las leyes que se han acordado sean cumplidas por los países miembro.



Comunidad

Personas que pertenecen a algo.

Por ejemplo, la comunidad de vecinos.

Personas que viven en el mismo barrio.

O comunidad religiosa.

Personas que tienen la misma religión.



Convenio

Acuerdo entre países u organizaciones que habla de muchos temas.



Discapacidad

Una persona que no es capaz de hacer algunas cosas porque le resulta difícil. Por ejemplo, una persona sin piernas no puede caminar. O una persona que tiene dificultades para leer no puede entender un texto difícil.



Discapacidad Intelectual

Si tú tienes una discapacidad intelectual, esto significa que es más difícil para ti entender información y aprender nuevas habilidades que para otras personas.

Esto hace que algunas partes de la vida sean más difíciles.

A las personas con discapacidad intelectual a menudo ofrecen apoyo para aprender o para trabajar.

La discapacidad intelectual a menudo empieza antes de que seas adulto.

La discapacidad intelectual te afecta para toda la vida. Hay cosas que pueden hacer la vida más fácil para las personas con discapacidad intelectual.

Por ejemplo, información en lectura fácil.

Algunas personas dicen discapacidad en el aprendizaje en vez de discapacidad intelectual.



Educar

Educar significa enseñar.

Educar significa asegurarse de que las personas tienen acceso a formación para aprender nuevas habilidades.



Escolarización en línea

La escolarización en línea es una forma de que los estudiantes asistan a clase usando un ordenador u otro dispositivo para conectarse a internet.

Estas clases se dan con la ayuda de aplicaciones en línea para reuniones o clases en línea.



Fondo

Dar dinero a alguien o a una organización que ayuda a las personas u organiza cosas.



Formación

Clase que se da a menudo en el trabajo en la que se aprenden cosas nuevas.

Inclusion Europe

Inclusion Europe es una organización para personas con discapacidad intelectual y sus familias.

Nosotros luchamos por la igualdad de derechos y la inclusión en Europa.

Nosotros también queremos cambiar las leyes en Europa.

Nosotros empezamos en 1988.

Nosotros tenemos 76 miembros en 39 países europeos.

Nosotros tenemos nuestra sede en Bélgica.



Persona de apoyo

Una persona que ayuda a las personas con discapacidad a hacer cosas.

Por ejemplo: hacer la compra o entender un documento difícil.



Segregación

La segregación es una situación en la que se separa a alguien de los demás por una razón injusta. Por ejemplo, debido a su discapacidad.



Servicios

Apoyo para las personas con discapacidad.



Servicios comunitarios

Apoyo que dan las personas de la comunidad.



Unión Europea

La Unión Europea (en corto, EU) es un grupo de 28 países.

Nosotros llamamos a estos países “estados miembro”.

Estos países se han juntado para ser más fuertes políticamente y económicamente.

La UE hace leyes sobre cosas importantes para personas que viven en esos países.

La UE hace leyes en distintas áreas.

Algunos ejemplos son:

- Leyes para proteger el medio ambiente
- Leyes para agricultores
- Leyes para proteger a los consumidores

Un consumidor es alguien que compra cosas.



ONG **Organizaciones no gubernamentales**

Las organizaciones no gubernamentales u ONG se definen generalmente como sin fines de lucro e independientes de la influencia gubernamental.



Organización

Un grupo de personas que trabaja por la misma cosa.

¡Contáctanos y comparte tus historias de autogestión!



Página web:
inclusion-europe.eu



Email:
secretariat@inclusion-europe.org



Teléfono:
+32 2 502 28 15



Dirección:
Avenue des Arts 3, 1210 Brussels, Belgium



Facebook:
facebook.com/inclusion europe



Twitter:
twitter.com/InclusionEurope

Suscríbete para conseguir Europa para todos aquí:
[bit.ly/Inclusion Europe Newsletter](https://bit.ly/Inclusion_Europe_Newsletter)

