



DIRIGIDA A PERSONAS CON  
SÍNDROME DE DOWN Y A FAMILIAS



# Guía para la autodefensa de las personas con síndrome de Down y sus familias

Colabora:



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

**Equipo de trabajo:**  
Red Nacional de Vida Independiente:

DOWN ANDALUCÍA  
DOWN ALMERÍA-ASALSIDO  
ASODOWN  
ASPANRI-DOWN  
DOWN BARBATE. ASQUIPU  
DOWN CÓRDOBA  
DOWN GRANADA  
DOWN HUELVA. AONES  
DOWN HUELVA. VIDA ADULTA  
DOWN JEREZ-ASPANIDO FUNDACIÓN  
DOWN MÁLAGA  
ASD-DE SEVILLA Y PROVINCIA  
DOWN HUESCA  
DOWN ZARAGOZA  
DOWN BURGOS  
DOWN LEÓN. AMIDOWN  
DOWN SEGOVIA. ASIDOS  
DOWN VALLADOLID  
FUNDABEM  
DOWN CIUDAD REAL  
DOWN CUENCA  
DOWN GUADALAJARA  
DOWN TOLEDO

ANDI-DOWN SABADELL  
DOWN LLEIDA  
FCSD-FUNDACIÓN CATALANA SD  
FUNDACIÓ PROJECTE AURA  
DOWN MÉRIDA  
DOWN BADAJOZ  
DOWN ZAFRA  
DOWN DON BENITO-VVA DE LA SERENA  
DOWN GALICIA  
DOWN COMPOSTELA. FUNDACIÓN  
DOWN CORUÑA  
DOWN FERROL. TEIMA  
DOWN LUGO  
DOWN OURENSE  
DOWN PONTEVEDRA. XUNTOS  
DOWN VIGO  
FUNDACIÓN APROCOR  
DOWN REGIÓN DE MURCIA. FUNDOWN  
DOWN NAVARRA  
DOWN ARABA. ISABEL ORBE  
DOWN LA RIOJA. ARSIDO  
FUNDACIÓN ASINDOWN

**Coordinación de la edición:** DOWN ESPAÑA  
Josep Ruf - Coordinador de la Red Nacional de Vida Independiente  
Agustín Matía Amor - Gerente  
Adriana González-Simancas - Directora de Programas

En la elaboración de esta guía se ha tenido como referencia la "Guía para la autodefensa de las personas con discapacidad - 2ª Edición. 2012" del CERMI - Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad.

**Maquetación e impresión:**  
INSPIRA NETWORK

**DOWN ESPAÑA. Todos los derechos reservados.**

**Edita:**  
DOWN ESPAÑA. 2015

Dep. Legal: M-24770-2015

Impreso en papel FSC



# Guía para la autodefensa de las personas con síndrome de Down y sus familias

Colabora:



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

# Contenidos

	Pág.
Introducción	3
1. Cómo utilizar esta guía	4
2. Las leyes	5
3. Definición de discriminación	6
4. Ejemplos de discriminación	7
5. Definición de autodefensa	9
6. Cómo prevenir una situación de discriminación	11
7. Cómo afrontar una situación de discriminación	12
8. Cómo gestionar un proceso de autodefensa:	13
• Identificar la situación	
• Compartirla con personas de confianza	
• Buscar información sobre lo que ha ocurrido	
• Buscar recursos y asesoramiento	
• Darlo a conocer a la opinión pública	
• Hacer un seguimiento del proceso	
• Hacer una valoración y un aprendizaje del resultado	
9. A modo de resumen	16
10. Anexo	18
• Direcciones de interés	
11. Ejemplos de escritos	20
12. Ejemplo de resumen de una discriminación	25



## Introducción

**Los contenidos de esta guía están pensados para ser trabajados por la familia y la persona con síndrome de Down, además de por su grupo de apoyo más próximo (amigos, profesionales de su asociación de referencia, entorno social ...). Su objetivo es mejorar la autodefensa de la persona con síndrome de Down, pero este propósito sólo podrá ser alcanzado si todo su entorno se compromete para lograrlo.**

El plan 2012-2015 de DOWN ESPAÑA establece como una de sus estrategias más importantes la defensa de los derechos de las personas con síndrome de Down (y de sus potencialidades), dentro del marco de la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de Naciones Unidas.

En este sentido, uno de los objetivos estratégicos es “Mejorar el nivel de autodefensa de sus derechos por parte de las personas con síndrome de Down y sus familias”, motivo por el que DOWN ESPAÑA y los técnicos de su Red Nacional de Vida Independiente han elaborado esta guía.

Posiblemente, más de una vez te has sentido discriminado ante una situación concreta. También es probable que hayas encontrado muchos obstáculos que te han impedido ejercer tus derechos. No olvides nunca que tienes los mismos derechos que cualquier otra persona.

Todas las mujeres y hombres con síndrome de Down son ciudadanos en igualdad de condiciones. No por ser diferente pueden discriminarte. Es importante que tú mismo contribuyas al cambio social que se necesita para que el entorno no excluya a las personas que son distintas.

# 1. Cómo utilizar esta guía

Esta guía pretende conseguir que te conviertas en un **defensor activo** de tus propios derechos, de los de tu hijo, hermano o familiar, cuando estos no sean respetados por el simple hecho de tratarse de una persona con discapacidad.

En ella encontrarás información útil y consejos prácticos que te servirán para prevenir la discriminación, confirmar si la has sufrido y saber cómo actuar frente a ella.

Evidentemente, cada caso requerirá valorar los detalles concretos de la situación vivida. Por ello, las orientaciones de esta guía son de carácter general y han de adaptarse a las circunstancias concretas de tu propia experiencia.

En todo caso, el objetivo principal es dar información para empoderar (dar poder) a las personas que quieran ejercer su propia autodefensa. Sólo así conseguiremos que se reconozcan y respeten los derechos y obligaciones de todas las personas.



## 2. Las leyes

La Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de Naciones Unidas (ONU), promulgada en el año 2006 y ratificada por nuestro país en 2008, se inspira en principios como el **respeto a la dignidad, la autonomía y la diferencia** de las personas, la reivindicación de la **igualdad y la no discriminación**. La Convención insta a los Estados a reconocer que todas las personas son iguales ante la ley y que tienen derecho a igual protección legal sin discriminación alguna, incluyendo por supuesto a las personas con síndrome de Down. Para garantizar que sea así, este texto legal invita a los Estados a adoptar todas las medidas pertinentes y los ajustes razonables.

El artículo 49 de la Constitución Española dicta que *“los poderes públicos prestarán la atención especializada y el amparo para que las personas con discapacidad disfruten de los mismos derechos que este Título otorga a todos los ciudadanos”*.

El Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, por el que se aprueba el Texto Refundido

de la **Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social**, define conceptos como la discriminación directa, indirecta o por asociación, cuando individual o colectivamente las personas con discapacidad son tratadas de manera menos favorable, cuando se les produce una desventaja particular o cuando son objeto de un trato discriminatorio.

Este Real Decreto también define el acoso como toda conducta no deseada por una persona con discapacidad que atente contra su dignidad o cree un entorno intimidatorio, hostil, degradante, humillante u ofensivo.

La Ley prevé crear medidas de acción positiva que eviten las desventajas derivadas de la discapacidad y que logren la igualdad de hecho de las personas con discapacidad y su participación plena en los ámbitos de la vida política, económica, social, educativa, laboral y cultural, atendiendo a los diferentes tipos y grados de discapacidad.

### Recuerda que:

**“DISCRIMINAR a una persona por su discapacidad ES ILEGAL en España”.**

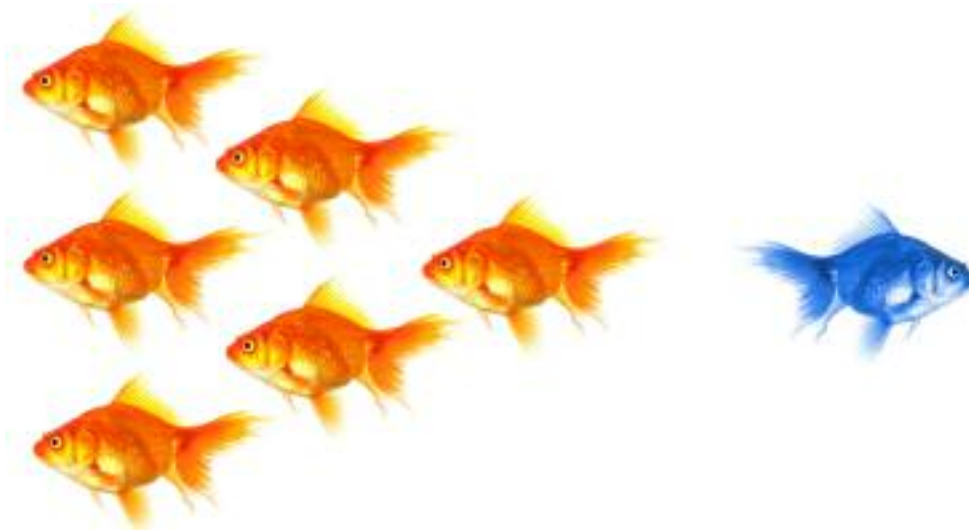
### 3. Definición de discriminación

La discriminación es una forma de violencia pasiva que supone dar un trato diferente o inferior en cuanto a los derechos y a la consideración social de las personas ante quienes se ejerce.

Cuando en una misma situación te traten de forma menos favorable que a una persona que no tenga síndrome de Down, o si te das cuenta de que la conducta de algunas personas sería distinta si no tuvieras una discapacidad, es probable que estés siendo víctima de una DISCRIMINACIÓN.

Esto quiere decir que la acción de la persona que te discrimina te provoca una desventaja respecto del resto de personas.

Sea cual sea el motivo, **LA DISCRIMINACIÓN es un delito en nuestro país, por lo que las leyes y las instituciones públicas te amparan, ya que el principio de igualdad entre ciudadanos es la razón fundamental de un Estado de Derecho.**





## 4. Ejemplos de discriminación

Existen muchas situaciones habituales en las que se puede producir una situación de discriminación:

- Cuando te niegan la entrada a un restaurante o establecimiento público.
- Cuando te hacen pagar más dinero que a otro consumidor/cliente por el mismo servicio o producto.
- Cuando te exigen requisitos distintos o especiales para acceder a un servicio o producto: un club deportivo, un curso de formación, etc.

Debes analizar cada circunstancia, pensando si el trato que has recibido sería el mismo para una persona sin discapacidad.

Veamos algunos ejemplos de discriminación:

### I. En el mundo laboral

Cuando tus compañeros de trabajo organizan una cena de Navidad y no te informan, te están discriminando. Si tu jefe consulta los turnos de vacaciones con tus compañeros y no contigo, te está discriminando.

#### ¿Qué puedes hacer? (\*)

### II. En el ocio y en tu tiempo libre

Has quedado con unos amigos para ir a la discoteca. Cuando llegáis a la puerta os dicen que no podéis entrar porque hay mucha gente, pero vosotros veis que la discoteca está casi vacía y hay otras personas que entran después de vosotros.

Este ejemplo puede servir para un restaurante, para un bar, o para cualquier comercio, polideportivo, piscina, biblioteca, centro cívico y cualquier otro espacio público cultural o de ocio.

#### ¿Qué puedes hacer? (\*)

### III. En el acceso a productos y servicios

Vas un día en solitario al banco a hacer una gestión, como por ejemplo sacar dinero o hacer una transferencia con toda la documentación que necesitas. Pero el empleado del banco te dice que no te puede dar el dinero porque tienes que venir acompañado.

#### ¿Qué puedes hacer? (\*)

### IV. En las relaciones con las administraciones públicas

Si vas a una oficina de empleo para hacer una gestión, o vas a tu ayuntamiento para pedir una vivienda de protección oficial, o pides cita con el asistente social de tu barrio, con tu médico en tu ambulatorio, y te dicen que vuelvas otro día o que debes ir acompañado por alguien, te están discriminando.

En estas mismas situaciones, aún yendo acompañado por alguien de confianza, tú sigues siendo la persona interesada y es a ti a quien deben dirigirse y darte la información. No hacerlo es otro tipo de discriminación.

#### ¿Qué puedes hacer? (\*)

(\*) Reflexionad conjuntamente sobre qué hacer cuando se produzcan estas situaciones de discriminación.

## 4. Ejemplos de discriminación

### V. En el acceso a la formación ordinaria

Te diriges a un centro de formación, por ejemplo para recibir un curso de informática, y te dicen que te tienen que apuntar en el curso específico para personas con discapacidad.

Esto también puede pasar en centros escolares, centros universitarios o servicios de formación laboral, o en cursos de formación de tu ayuntamiento, etc.

**¿Qué puedes hacer?\***

### VI. En el trato en los medios de comunicación

Si en un programa de televisión ves que el presentador se dirige a una persona con síndrome de Down con un lenguaje infantil, faltándole el respeto o a su dignidad, ridiculizándole, o tratándole de una manera distinta a como hace con otras personas, se está produciendo un trato discriminatorio.

**¿Qué puedes hacer?\***

### VII. En las decisiones que te afectan

Si estás en la consulta del médico, ante un notario o un juez, y ves que no se dirigen a ti sino que preguntan a tus padres o acompañantes sin querer conocer tus opiniones, negándote informaciones o explicaciones, tratándote de una manera distinta a otras personas, se está produciendo un trato discriminatorio.

**¿Qué puedes hacer?\***

### VIII. En la relación con la familia

Si notas que tus padres o hermanos no tienen en cuenta tus opiniones, recibes un trato distinto al de tus hermanos, no te informan de temas familiares importantes o no te dejan participar de la vida familiar en las mismas condiciones que los demás, te estarán tratando con discriminación.

**¿Qué puedes hacer?\***

*(\* Reflexionad conjuntamente sobre qué hacer cuando se produzcan estas situaciones de discriminación.*



## 5. Definición de autodefensa

La **autodefensa** es cualquier estrategia o actuación que tenga el objetivo de evitar, proteger o reparar un daño sufrido por una discriminación.

Para prevenir o afrontar estas situaciones la persona y/o su familia deberá iniciar un proceso de autodefensa de sus derechos y libertades.

Independientemente de los resultados que se consigan, la autodefensa permite analizar lo ocurrido, buscar soluciones y darle visibilidad social.

Además, permitirá a las víctimas manifestar las implicaciones emocionales experimentadas con la discriminación, lo que les ayudará en su proceso de superación personal.

Todo pequeño avance contribuirá a hacer posible una sociedad más justa, igualitaria y respetuosa con las personas con síndrome de Down.

La autodefensa consiste en:

- **Hablar por uno mismo**
  - Conoce tus derechos y obligaciones: ser consecuente con los derechos y las obligaciones que tenemos es necesario para poder exigir lo mismo a los demás. Hay que buscar información o pedir consejo a especialistas, si es necesario.
  - Ser consecuente con los derechos y las obligaciones que tenemos es necesario para poder exigir lo mismo a los demás. Hay que buscar información o pedir consejo a especialistas, si es necesario.



Imágenes extraídas de la colección de cómics "Tengo capacidad, tengo derechos", de DOWN ESPAÑA

## 5. Definición de autodefensa



- **Denunciar la discriminación**

Conoce las leyes y respeta los principios éticos de justicia y libertad.



*Imágenes extraídas de la colección de cómics "Tengo capacidad, tengo derechos", de DOWN ESPAÑA.*

## 6. Cómo prevenir una situación de discriminación

Para evitar cualquier tipo de discriminación debemos intentar conseguir las mismas condiciones de vida que cualquier otra persona. La normalización de nuestra vida es el mejor indicador de inclusión social.

Aceptar que las personas con síndrome de Down tienen unos derechos y unas obligaciones distintas a los demás es abrir la puerta a la discriminación y a la exclusión social.

Para exigir derechos, antes debemos asegurarnos que cumplimos con todas y cada una de nuestras obligaciones sociales, civiles, legales, económicas, etc.

No puedes aceptar que te excusen de pagar una bebida en un bar, de no respetar el tiempo de espera en un consultorio médico, o que te cedan el asiento en el autobús si no lo necesitas. Los beneficios que conllevan estas situaciones pueden perjudicarte a la larga.

Cuando nosotros cumplimos con nuestros deberes estamos en condiciones de conocer y exigir nuestros derechos, que son los mismos que los de los demás.



## 7. Cómo afrontar una situación de discriminación

Cuando te encuentres ante una situación de discriminación, lo más importante es mantener la calma y la propia seguridad.

- No tomes ninguna iniciativa que agrave la situación o te ponga en peligro.
- Intenta hablar con las personas que han provocado la discriminación o el perjuicio para intentar resolver el problema.
- Si se niegan a razonar, no insistas ni intentes imponer tus opiniones.
- Pide hablar con la persona responsable del lugar donde ha sucedido la discriminación. Si no está, pide los datos de contacto del responsable.
- Pide una hoja de reclamación o queja, rellénala, firmala y quédate con una copia. Si quieres, puedes rellenarla en casa tranquilamente y devolverla más tarde.
- Si no tienen hojas de reclamación, puedes redactar tu mismo una queja siguiendo las indicaciones del modelo que encontrarás al final de esta guía, y enviársela después.
- Deben contestarte siempre por escrito.
- Guarda toda la documentación que tengas. Puedes necesitarla en otro momento.

## 8. Cómo gestionar un proceso de autodefensa

### A. IDENTIFICAR LA SITUACIÓN

- ¿Cuál es la situación de discriminación sufrida? Debes ser capaz de explicar lo sucedido con el máximo de detalles.
- ¿Por qué crees que es perjudicial para ti? Piensa bien los motivos y no te precipites.
- ¿Tienes testigos? ¿Qué opinan? Habla con ellos, quizás te ayuden a confirmar lo que te ha pasado.
- ¿Tienes pruebas? Un documento, una foto, una grabación en vídeo con el móvil, pueden servir para demostrar lo sucedido.
- ¿Cuál ha sido el motivo que te han dado para justificar lo sucedido?
- ¿A alguna persona que conozcas le ha pasado lo mismo? ¿Esta persona opina que ha sido discriminada?
- Puede que te ayude si escribes tranquila y ordenadamente la situación (tienes un ejemplo sobre cómo hacerlo en la página 25).
- ¿Por qué razones crees que ha sido una discriminación? Por una actitud, un trato recibido, etc.
- ¿Por qué no os habéis entendido?
- ¿Por qué había una norma o responsabilidad que no has cumplido?
- Otra razón: escríbela.

#### **PARA TU FAMILIA:**

- Describe desde tu punto de vista la situación vivida por tu hijo, hermano o familiar.
- ¿Crees que el motivo que te ha dado puede provocar un trato discriminatorio?

### B. COMPARTIRLA CON PERSONAS DE CONFIANZA

- Si tienes dudas o te sientes inseguro por lo que te ha pasado, habla con tus personas de confianza. Te pueden ayudar a aclarar tus dudas y te ofrecerán su apoyo.
- Habla claro y sé sincero en tus explicaciones.
- Escucha sus opiniones y consejos.
- Si no te parecen bien, puedes dialogar con ellos.
- Si no te convencen, no tienes por qué estar de acuerdo con ellos.
- Puedes buscar otra opinión, pero que sea siempre de confianza.
- Si todas las opiniones de confianza coinciden contigo, tienes la evidencia de lo sucedido.
- Si las opiniones no coinciden, debes tener en cuenta las razones que te dan.
- En el caso de tener una sentencia de incapacitación legal, deberás recurrir a tus representantes legales para que te acompañen y apoyen en todo el proceso de autodefensa.

### C. BUSCAR INFORMACIÓN SOBRE LO QUE HA OCURRIDO

- Consulta libros, leyes u otros documentos que hablen de lo que te ha ocurrido.
- Internet puede ser una fuente de información general, pero deberás contrastarla siempre con tu situación concreta.
- Busca información sobre tus derechos.

## 8. Cómo gestionar un proceso de autodefensa

- También puedes pedir información y asesoramiento en la asociación o fundación a la que perteneces, y pedirles que te apoyen en tu defensa.
- Si tienes dudas, puedes pedir ayuda a tus personas de confianza.

### D. BUSCAR RECURSOS Y ASESORAMIENTO

- Localiza los organismos públicos de tramitación de quejas y denuncias administrativas que puedes utilizar. Son servicios oficiales y gratuitos (tienes sus teléfonos y datos al final de esta guía).
- Cada organismo público te informará y asesorará sobre las cuestiones que le competen. Si no incluye tu situación, te derivarán a otro organismo competente. No desesperes si tardas un poco en encontrarlo.
- Los organismos oficiales te orientarán respecto a la necesidad y la conveniencia de iniciar un proceso administrativo o judicial.
- En ese caso, debes buscar asesoramiento y representación legal.
- Al final de esta guía te ofrecemos algunas direcciones útiles que te pueden servir de punto de partida.

### E. DARLO A CONOCER A LA OPINIÓN PÚBLICA

- Es importante dar a conocer a la opinión pública las situaciones de discriminación producidas por una discapacidad. Así se logra visibilizar esta realidad y ayudar a prevenir futuras discriminaciones a otras personas.

- Acude a los medios de comunicación para que informen de tu situación: televisión, radio, periódicos, foros, etc.
- Haz la máxima difusión de tu situación, envía correos electrónicos a tus contactos, coméntalo en las redes sociales, blogs, etc.
- También puedes informar a los representantes políticos de los organismos nacionales, autonómicos o municipales, o a los portavoces de los distintos partidos políticos. Si se interesen por tu caso, puedes conseguir convertirlo en un reto político.
- No olvides dirigirte a organizaciones que luchan por los derechos humanos, los derechos civiles, o por las personas con discapacidad.
- En el anexo de esta guía te ofrecemos enlaces de interés y un modelo de comunicación.

### F. HACER UN SEGUIMIENTO DEL PROCESO

- Una vez iniciado tu proceso de autodefensa debes realizar un seguimiento. Te servirá para confirmar que se está gestionando correctamente y para conocer los resultados.
- El tiempo de espera de cada proceso puede variar y ser largo.
- En algunos organismos públicos aplican el criterio del “silencio administrativo”. Normalmente significa que si no responden en un plazo de tiempo determinado, la reclamación se considera desestimada.
- Puedes informarte del estado de tu proceso haciendo llamadas telefónicas periódicas (semanales, mensuales, trimestrales, etc). También



## 8. Cómo gestionar un proceso de autodefensa

puedes consultar por escrito con una carta o un correo electrónico.

- Insiste y no te desanimes. Debes tener siempre un resultado definitivo, sea favorable a tu causa o no.

### G. HACER UNA VALORACIÓN Y UN APRENDIZAJE DEL RESULTADO

- Una vez tengas una respuesta de tu proceso, esta puede ser favorable a tus intereses o no.
- Debes analizarla detenidamente, con todos los detalles, motivos y argumentaciones que incluya para entender o aprender las consecuencias del proceso que has vivido.
- Revisa todos los pasos dados y lo que has aprendido en cada uno de ellos.
- El resultado deben conocerlo todas las personas y organismos que han sido implicados en tu proceso de autodefensa: colaboradores, asociaciones, organizaciones, administraciones, medios de comunicación, etc. Ponerlo en común con ellos te servirá para confirmarlo o detectar algún error o irregularidad.
- Si el resultado no es correcto, administrativa o legalmente, deberás continuar el proceso. Esta vez, será conveniente que lo gestione un profesional o experto.
- Una vez el resultado sea definitivo, debes difundirlo para concienciar de lo ocurrido a todos los agentes implicados y a la sociedad en general. El resultado servirá para que se reflexione sobre las situaciones de discriminación y para que se adopten las medidas necesarias que ayuden a evitarlas.
- En cualquier caso, es bueno trasladar y enviar cartas de agradecimiento a las personas e instituciones que te hayan ayudado (esto contribuye a que sigan respondiendo positivamente a otras situaciones similares de personas como tú).
- Podemos conseguir que cambien las actitudes y los actos de las personas si informamos de lo aprendido individualmente.



## 9. A modo de resumen

DOWN ESPAÑA defiende los derechos de las personas con síndrome de Down, de acuerdo con la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de Naciones Unidas.

La Convención de la ONU, la Constitución Española o la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social defienden el respeto, la dignidad, la autonomía, la diferencia, la igualdad y la no discriminación.

La “mejora de la autodefensa de los propios derechos por parte de las personas y sus familias” permite prevenir las situaciones de discriminación.

**“Todas las mujeres y hombres con síndrome de Down son ciudadanos en igualdad de condiciones”.**

### ¿QUÉ ES LA DISCRIMINACIÓN?

Es un tipo de violencia pasiva que da un trato desfavorable, diferente o inferior a algunas personas, pensando que no tienen los mismos derechos que el resto.

**“DISCRIMINAR a una persona por su discapacidad ES ILEGAL en España”**

### ¿CÓMO PUEDO DEFENDERME?

La autodefensa te permitirá evitar o reparar cualquier tipo de discriminación.

La autodefensa analiza lo ocurrido, busca soluciones y lo da a conocer.

También te permitirá tratar y superar el sufrimiento emocional que hayas padecido.

### LA AUTODEFENSA CONSISTE EN:

- Hablar por uno mismo.
- Conocer nuestros derechos y obligaciones.
- Denunciar la discriminación.

### ¿CÓMO PREVENIR UNA DISCRIMINACIÓN?

Asegurando la igualdad de condiciones. Todas las personas tenemos los mismos derechos y unas obligaciones civiles, legales y económicas.

### ¿CÓMO AFRONTAR UNA DISCRIMINACIÓN?

- Lo más importante es mantener la calma y la seguridad.
- No te precipites.
- Intenta hablar con las personas que te han discriminado para resolver el problema.
- Si se niegan a razonar, no insistas ni impongas tus opiniones.
- Pregunta por la persona responsable del lugar donde haya sucedido la discriminación.
- Pide una hoja de reclamaciones o queja, rellénala, fírmala y quédate con una copia. También puedes rellenarla en casa tranquilamente y devolverla más tarde.



## 9. A modo de resumen

- Si no tienen hojas de reclamación, puedes redactar tú mismo una queja con el modelo que encontrarás al final de esta guía.
- Siempre deben contestarte por escrito.
- Guarda toda la documentación que tengas.

### ¿CÓMO GESTIONAR LA AUTODEFENSA?

- a) **Identifica la situación de discriminación:**
  - ¿Qué ha sucedido?
  - ¿Por qué crees que es un perjuicio para ti?
  - ¿Tienes testigos? ¿Qué opinan?
  - ¿Tienes pruebas? Documentos, fotos, videos, etc.
  - ¿Cuál ha sido el motivo de lo que ha sucedido?
  - ¿Conoces a alguien a quien le haya pasado lo mismo?, ¿Qué opina esa persona?
- b) **Comparte lo sucedido con personas de confianza que te pueden ayudar a aclarar dudas, opiniones, consejos, apoyos ...**
- c) **Busca información sobre lo que te ha ocurrido:** libros, leyes, documentos. También puedes pedir información y asesoramiento en asociaciones o fundaciones.
- d) **Busca asesoramiento oficial para tramitar quejas y denuncias.**
- e) **Crea opinión pública:** habla con los medios de comunicación (televisión, radio, periódicos, foros, correos electrónicos, redes sociales, blogs). Informa a tus representantes políticos, organizaciones de derechos humanos, derechos civiles, etc.
- f) **Seguimiento del proceso:** controla la información y tramitación de tu queja o denuncia hasta conseguir un resultado, sea favorable o no.
- g) **Aprendizaje del resultado:** revisa los detalles del resultado conseguido para entender las causas y consecuencias del proceso.  
Informa del resultado a todas las personas y organismos implicados.  
Si el resultado no es correcto deberás continuar con el proceso.  
Quizás necesites ayuda de un profesional experto.  
Informa siempre del resultado definitivo para concienciar de lo ocurrido.  
Envía cartas de agradecimiento a las personas e instituciones que te han ayudado.

## 10. Direcciones de interés

- **Defensor del Pueblo:** <http://www.defensordelpueblo.es>
- **Congreso de los Diputados:** [www.congreso.es](http://www.congreso.es): Comisión para las Políticas Integrales de la Discapacidad
- **Parlamentos autonómicos:** ver los enlaces externos en [http://es.wikipedia.org/wiki/Parlamentos\\_auton%C3%B3micos\\_de\\_Espa%C3%B1a#Enlaces\\_externos](http://es.wikipedia.org/wiki/Parlamentos_auton%C3%B3micos_de_Espa%C3%B1a#Enlaces_externos)
- **Organizaciones que representan a las personas con discapacidad y a sus familias:**
  - <http://www.sindromedown.net/>
  - <http://www.cermi.es/es-ES/Paginas/Portada.aspx>
  - <http://www.convenciondiscapacidad.es/>
  - <http://sid.usal.es/default.aspx>
  - <http://www.discapnet.es/Castellano/AreasTematicas/Derechos/Paginas/default.aspx>
  - <http://observatoriodeladiscapacidad.info/>
  - <http://www.portaldelmenor.es/>
- **OADIS. Oficina de Atención a la Discapacidad. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad:** <http://www.oadis.msssi.gob.es/>
- **Inspección de Trabajo y de la Seguridad Social:**  
[http://www.empleo.gob.es/itss/web/Atencion\\_al\\_Ciudadano/FORMULARIOS/index.html](http://www.empleo.gob.es/itss/web/Atencion_al_Ciudadano/FORMULARIOS/index.html)  
En las oficinas de las diferentes Inspecciones Provinciales.  
En los registros de las Inspecciones Provinciales de Trabajo y Seguridad Social, de la administración del Estado y de las Comunidades Autónomas,
- **El Ministerio Fiscal:**  
[https://www.fiscal.es/fiscal/publico/ciudadano/fiscal\\_especialista/personas\\_con\\_discapacidad/](https://www.fiscal.es/fiscal/publico/ciudadano/fiscal_especialista/personas_con_discapacidad/)  
**El poder Judicial:** <http://www.poderjudicial.es/cgpi/es/Temas/Justicia-y-Discapacidad/Presentacion>  
Si sospechas que lo ocurrido puede ser un delito puedes acudir a los juzgados de guardia o a las fiscalías que hay en cada provincia para denunciarlo. El Ministerio Fiscal interviene en todos los procesos penales y puede atender denuncias presentadas por particulares y si lo cree necesario remitir la información a la autoridad judicial.
- El beneficio de justicia gratuita para personas con discapacidad (Ley 16/2005, de 18 de julio, por la que se modifica la Ley 1/1996, de 10 de enero, sobre asistencia jurídica gratuita) regula condiciones especiales en materia de asistencia jurídica gratuita en favor de las personas con discapacidad litigantes en procesos judiciales, así como de las personas que los tienen a su cargo, cuando actúen en el proceso en su nombre e interés.

## 10. Direcciones de interés

Las personas con discapacidad podrán ser beneficiarias de la **asistencia jurídica gratuita**, cuando sus recursos e ingresos no excedan cuatro veces del salario mínimo interprofesional. Fuentes de información:  
<http://www.justiciagratis.es/pjg/home.do>  
[www.cgae.es](http://www.cgae.es)

- **Inspección Educativa:**

La Inspección de Educación en España está regulada en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE).

La inspección educativa tiene la obligación de velar por el cumplimiento de las leyes, y por lo tanto del derecho de no discriminación en el sistema educativo.

En concreto el artículo 148.3 dispone que la inspección educativa se realizará sobre todos los elementos y aspectos del sistema educativo, a fin de asegurar el cumplimiento de las leyes, la garantía de los derechos y la observancia de los deberes de cuantos participan en los procesos de enseñanza y aprendizaje, la mejora del sistema educativo y la calidad y equidad de la enseñanza.

- **Federación de Asociaciones de Periodistas de España:** Comisión de Quejas y Deontología (<http://www.comisiondequejas.com/>) donde figura información y formularios para la presentación de las quejas. Puedes denunciar la emisión de contenidos que fomenten el odio, el desprecio o la discriminación por cualquier circunstancia personal o social, incluida la discapacidad, que se considere infracción muy graves.

Existen organismos autonómicos competentes cuando el medio sea autonómico, identificando la cadena de emisión, el programa, la fecha, la hora y la descripción de los contenidos discriminatorios emitidos.

- Para **denunciar delitos** realizados a través de **internet**, **redes sociales** (Facebook, Twitter, Youtube, foros ...). Algunas direcciones de interés:
  - UIT-Unidad De Investigación Tecnológica Cuerpo Nacional De Policía.  
<http://www.policia.es/colabora.php> seleccionando "Delitos tecnológicos".
  - GDT-Grupo De Delitos Telemáticos Guardia Civil:  
<https://www.gdt.guardiacivil.es/webgdt/pinformar.php>
  - Unidad de atención a víctimas con discapacidad intelectual - Fundación Carmen Pardo-Valcarce:  
<http://www.pardo-valcarce.com/uavdi/uavdi.php> y la guía: <http://www.nomasabuso.com/wp-content/uploads/2012/05/Gu%C3%ADa.pdf>

## 11. Ejemplos de escritos

### QUEJA ANTE UNA DISCRIMINACIÓN

En \_\_\_\_\_ (ciudad), a \_\_\_\_\_ (fecha y año).

Nombre y Apellidos del destinatario

Cargo

Organismo/Entidad a la que pertenece

Dirección postal

Nombre y Apellidos del remitente

Cargo (si procede)

Organismo/Entidad (si procede)

Dirección postal

Me dirijo a usted para informarle de la situación desfavorable en la que me encuentro debido a mi condición de persona con síndrome de Down y que pudiera constituir una discriminación de acuerdo a las leyes vigentes.

Por este motivo solicito su intervención para dar solución a los hechos que a continuación le describo:

(Describir la situación de forma clara y detallada,  
según los criterios descritos en el apartado 8 de la presente guía)

Espero que entienda todos los perjuicios que esta situación me ocasiona y que adopte las medidas necesarias para solucionarlo lo antes posible.

Quedo a su disposición para colaborar con usted o para darle cualquier otra información complementaria que necesite sobre este asunto.

Atentamente,

[Incluir nombre y firma de la persona que reclama o de su representante legal]

## 11. Ejemplos de escritos

### QUEJA ANTE EL DEFENSOR DEL PUEBLO

Al Excmo. Sr. Defensor del Pueblo  
C/ Zurbano, 42  
28010 Madrid  
Tel.: 91/4327900  
Fax: 91/3081158  
Correo electrónico: registro@defensordelpueblo.es

D./D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_, mayor de edad, con Documento Nacional de Identidad número \_\_\_\_\_, y con domicilio, a efectos de comunicaciones, en \_\_\_\_\_ (ciudad), C./Pza. \_\_\_\_\_, número \_\_\_\_\_, piso \_\_\_\_\_ letra \_\_\_\_\_, y código postal \_\_\_\_\_.

Con arreglo a la legislación reguladora de la Institución del Defensor del Pueblo eleva la siguiente:

QUEJA:

---

---

---

---

(Descripción de los hechos objeto de denuncia por presunta discriminación, vulneración de derechos o trato desigual a personas con discapacidad y/o sus familias e identificación, si es posible, de la persona, agente, autoridad, administración a la que se considera responsable)

En \_\_\_\_\_ (ciudad), a \_\_\_\_\_ (fecha y año).

Fdo.: \_\_\_\_\_

(Firma de la persona que emite la queja o de su representante legal, en su caso)

## 11. Ejemplos de escritos

### CARTA DE SEGUIMIENTO

En \_\_\_\_\_ (ciudad), a \_\_\_\_\_ (fecha y año).

[Incluir los datos de la persona a quien se escribe:

Nombre y Apellidos

Cargo

Entidad

Dirección]

Con fecha \_\_\_\_\_ y número de registro/expediente \_\_\_\_\_  
(si se dispone) le remití una carta denunciando una situación de discriminación y solicitando su intervención para subsanar los perjuicios ocasionados.

A fecha de hoy, no he recibido contestación a mi escrito y por esta razón vuelvo a ponerme en contacto con usted para pedirle, una vez más, su colaboración para solucionar este asunto que tantos inconvenientes me está ocasionando y que en definitiva constituye una vulneración de mis derechos.

Espero que teniendo en consideración la importancia de este asunto tome las acciones necesarias lo antes posible.

Como ya le comunicué quedo a su disposición para colaborar con usted o para darle cualquier otra información complementaria que necesite sobre este asunto.

Atentamente,

[Firma de la persona que reclama o de su representante legal y datos de contacto personales del firmante:

Nombre y apellidos

Cargo (si procede)

Entidad (si procede)

Dirección]



## 11. Ejemplos de escritos

### CARTA DE AGRADECIMIENTO

[Incluir los datos de la persona a quien se escribe:

Nombre y apellidos

Cargo

Entidad

Dirección]

En \_\_\_\_\_ (ciudad), a \_\_\_\_\_ (fecha y año).

Quisiera mostrarle mi agradecimiento por las gestiones realizadas para subsanar la situación de discriminación que le comunique en mi carta con fecha \_\_\_\_\_

Con su actitud no sólo demuestra su respeto por las personas con síndrome de Down, sino que además se convierte en un “agente del cambio” para lograr una sociedad inclusiva en la que todas las mujeres y hombres sean ciudadanas y ciudadanos de pleno derecho.

Agradeciéndole de nuevo su actitud le saluda atentamente,

[Incluir nombre y firma de la persona que agradece o de su representante legal y datos de contacto personales del firmante:

Nombre y Apellidos

Cargo (si procede)

Entidad (si procede)

Dirección]

## 11. Ejemplos de escritos

### CARTA DE DIFUSIÓN

[Incluir los datos de la persona a quien se escribe:

Nombre y apellidos

Cargo

Dirección]

En \_\_\_\_\_ (ciudad), a \_\_\_\_\_ (fecha y año).

Quisiera informarles de una situación de discriminación de la que estoy siendo objeto por mi condición de persona con síndrome de Down.

(Describir los hechos de forma clara y breve)

Solicito su ayuda a través del medio de comunicación/organización que usted representa, para que se denuncie públicamente este hecho, que constituye una vulneración de derechos humanos de acuerdo con la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de Naciones Unidas.

Su ayuda contribuye a eliminar este tipo de situaciones que son odiosas y deben ser combatidas con el apoyo de la opinión pública.

Agradeciéndole de antemano su interés, puede ponerse en contacto conmigo en el teléfono \_\_\_\_\_.

Atentamente,

[Incluir nombre y firma de la persona que difunde o de su representante legal y datos de contacto personales del firmante:

Nombre y Apellidos

Cargo (si procede)

Entidad (si procede)

Dirección]

## 12. Ejemplo de resumen de una discriminación

<b>FICHA DE DATOS DE LA DISCRIMINACIÓN</b>	
FECHA	
HORA	
LUGAR	
¿QUÉ ESTABAS HACIENDO?	
PERSONAS PRESENTES	
¿QUÉ PASÓ?	
¿POR QUÉ POSIBLES MOTIVOS?	
¿CÓMO ACABÓ LA SITUACIÓN?	
¿CON QUÉ CONSECUENCIAS?	

# Guía para la autodefensa de las personas con síndrome de Down y sus familias



[www.sindromedown.net](http://www.sindromedown.net)  
[www.centrodocumentaciondown.com](http://www.centrodocumentaciondown.com)

**ANDALUCÍA:** Down Andalucía · Down Almería-Asalsido · Asodown · Aspanri-Down · Down Barbate-Asiquipu · Besana-Asociación Síndrome de Down Campo de Gibraltar · Down Cádiz-Lejeune · Cedown · Down Córdoba · Down El Ejido · Down Granada · Down Huelva-Aones · Down Huelva Vida Independiente · Down Jaén · Down Jerez-Aspanido Asociación · Down Jerez-Aspanido Fundación · Down Málaga · Down Ronda y Comarca · Asidoser · Asociación Síndrome de Down de Sevilla y Provincia **ARAGÓN:** Down Huesca · Down Zaragoza · Up & Down Zaragoza **ASTURIAS:** Down Principado de Asturias **BALEARES:** Asnimo · Fundación Síndrome de Down Islas Baleares · Down Menorca **CANARIAS:** Down Las Palmas · Down Tenerife-Trisómicos 21 **CANTABRIA:** Fundación Síndrome de Down de Cantabria **CASTILLA Y LEÓN:** Down Castilla y León · Down Ávila · Down Burgos · Down León-Amidown · Asociación Síndrome de Down de Palencia · Down Salamanca · Down Segovia-Asidos · Down Valladolid · Asociación Síndrome de Down de Zamora · Fundabem **CASTILLA LA MANCHA:** Down Castilla La Mancha · aDown Valdepeñas · Down Ciudad Real · Down Cuenca · Down Guadalajara · Down Toledo **CATALUÑA:** Down Catalunya · Down Sabadell-Andi · Down Girona-Astrid 21 · Down Lleida · Down Tarragona · Fundació Catalana Síndrome de Down · Fundació Projecte Aura · Fundación Talita **CEUTA:** Down Ceuta **EXTREMADURA:** Down Extremadura · Down Badajoz · Down Cáceres · Down Don Benito-Villanueva de la Serena · Down Mérida · Down Plasencia · Down Zafra **GALICIA:** Down Galicia · Down Compostela Fundación · Down Coruña · Down Ferrol-Teima · Down Lugo · Down Ourense · Down Pontevedra-Xuntos · Down Vigo **MADRID:** Apadema · Fundación Aprocor · Fundación Prodis · Centro de Educación Especial María Corredentora **MURCIA:** Águilas Down · Asido Cartagena · Assido Murcia · Down Murcia-Aynor · Fundown · Down Lorca **NAVARRA:** Down Navarra **PAÍS VASCO:** Aguidown · Down Araba-Isabel Orbe **LA RIOJA:** Down La Rioja Arsidó **COMUNIDAD VALENCIANA:** Down Alicante · Asociación Síndrome de Down de Castellón · Fundación Síndrome de Down Castellón · Asindown Asociación · Fundación Asindown

Síguenos en:

