



ACCESIBLE PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD



Guía de los cursos on line sobre la Convención de derechos de personas con discapacidad



Colabora:



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE ASUNTOS EXTERIORES, UNIÓN EUROPEA Y COOPERACIÓN



Guía de los cursos on line sobre la Convención de derechos de personas con discapacidad

Colabora:



Coordinación de la edición:

FUNDOWN: Juan José Velasco Martínez

Publicación incluida en el proyecto:

Mis Derechos 21/22: Formación online sobre Derechos Humanos para jóvenes con síndrome de Down, del Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación.

DOWN ESPAÑA. Todos los derechos reservados.

Edita

DOWN ESPAÑA, 2022

Diseño, maquetación e impresión

Apunto Creatividad

Dep. Legal: M-14020-2022

ISBN: 978-84-09-40988-4

Impreso en papel FSC



Respetuoso con
el medio ambiente

DOWN ESPAÑA:

Cruz de Oro de la Orden al Mérito de la Solidaridad Social - Ministerio Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

Premio CERMI Medios de Comunicación e Imagen Social de la Discapacidad

Premio CERMI a la Mejor Trayectoria Asociativa

Premio Magisterio a los Protagonistas de la Educación

Premio a la Mejor Asociación de Apoyo a las Personas - Fundación Tecnología y Salud

Premio a la Solidaridad de la Asociación Española de Editoriales de Publicaciones Periódicas

Declarada de utilidad pública (UP /F-1322/JS)

Índice

	Pág.
¿Qué cursos hemos realizado sobre nuestros derechos?	7
¿Cómo hemos realizado los cursos?	7
¿Qué hemos hecho en los cursos?	7
Artículo 9. Accesibilidad	9
Artículo 19. Derecho a vivir con independencia y a formar parte de la comunidad	11
Artículo 21. Libertad de expresión, de opinión y de acceso a la información	12
Artículo 25. Salud	14
Artículo 27. Trabajo y empleo	16
Artículo 29. Participación en la vida política y en la vida pública	18
Artículo 30. Participación en la vida cultural, las actividades recreativas, el esparcimiento y el deporte	20
Después de aprender sobre nuestros derechos	22
Conclusiones	23

Cursos sobre Convención de Derechos

¿QUÉ CURSOS HEMOS REALIZADO SOBRE NUESTROS DERECHOS?

Hemos realizado 4 cursos sobre los **artículos** que hay en la **Convención** de derechos de las personas con discapacidad.

Artículo: cada artículo de la Convención habla sobre un derecho. Los derechos protegen a las personas y permiten que todos podamos acceder a los mismos servicios

Convención: la convención de derechos de las personas con discapacidad es un documento que habla de todos los derechos que tienen las personas con discapacidad. Explica lo que las personas con discapacidad pueden hacer en muchos ámbitos de su vida, Por ejemplo en el trabajo, en el ocio o en la salud.

En los cursos hemos hablado sobre estos derechos:

- Accesibilidad.
- Vida independiente.
- Libertad de expresión, de opinión y de derecho a la información.
- Salud y sexualidad.
- Formación y empleo.
- Participación en la vida política y en la vida pública.
- Respeto por la libertad.

En los cursos hemos participado 228 jóvenes con discapacidad y síndrome de Down de muchas entidades de DOWN ESPAÑA.

¿CÓMO HEMOS REALIZADO ESTOS CURSOS?

Los cursos han sido on-line, es decir, los hemos hecho desde el ordenador, la Tablet o el móvil.

Cada persona ha hecho el curso:

- En las horas que ha elegido.
- En el lugar que ha elegido (por ejemplo en su casa, en la asociación o en la vivienda)
- Con apoyo si lo necesitaba (por ejemplo con apoyo del tutor del curso, de profesionales de la entidad o de compañeros)

¿QUÉ HEMOS HECHO EN LOS CURSOS?

- Reflexionar sobre si los derechos se cumplen o no.
- Conocer los derechos y saber cómo defenderlos.
- Aprender los tipos de apoyo que nos puede dar la familia o la asociación si no se cumple algún derecho.
- Utilizar las tecnologías para aprender sobre temas que mejoran la calidad de vida.
- Participar y compartir soluciones para que los derechos sean reales.

En las siguientes páginas, hablamos sobre los derechos que hemos trabajado en el curso.

ARTÍCULO 9. ACCESIBILIDAD



Las personas con discapacidad tienen derecho a estar en cualquier lugar de trabajo, de educación, de ocio... y también de comprender los carteles y todo lo que esté escrito.

Todas las personas tenemos derecho a tener toda la información que necesitemos, a entender la información y tener los apoyos que necesitemos para comunicarnos y entender todo.

La **lectura fácil** es un derecho para poder acceder a la información y entenderla.

Sobre este derecho, hemos aprendido que...

La sociedad debe tener materiales que podamos entender todos y también personas de apoyo que nos ayuden a entender la información si lo necesitamos.

Las asociaciones pueden apoyarnos para que podamos acceder a la información y para solicitar que la información esté en lectura fácil.

Podemos pedir que cualquier información esté accesible para entenderla.

Esto se llama **ACCESIBILIDAD UNIVERSAL**:

Que todas las personas puedan ir a cualquier lugar y entender toda la información.

Unas palabras que resumen nuestra experiencia...

Es nuestro derecho participar y comprender la sociedad, con pictogramas, materiales en lectura fácil o personal de apoyo. Lo más importante son los apoyos de la sociedad y de los gobernantes. Que no se olviden de que somos personas con muchas capacidades y que con nuestras opiniones, con lo que pensamos y con lo que necesitamos se puede hacer una ciudad más inclusiva.

Derecho a la independencia

ARTÍCULO 19. DERECHO A VIVIR CON INDEPENDENCIA Y A FORMAR PARTE DE LA COMUNIDAD



Las personas con discapacidad tienen derecho a vivir de forma independiente, con quien quieran y donde quieran.

Tienen derecho a vivir en los mismos lugares que todas las personas y a tener los mismos servicios que el resto de las personas
Para vivir de forma independiente.

Sobre este derecho, hemos aprendido que...

Todas las personas adultas tenemos derecho a vivir de forma independiente, tener nuestra propia casa y tener nuestro propio proyecto de vida, con los apoyos que necesite.

La familia y la asociación deben apoyarnos para que podamos tener una vida independiente.

Vivir de forma independiente tiene responsabilidades y tenemos que aprender cosas nuevas para hacerlo.

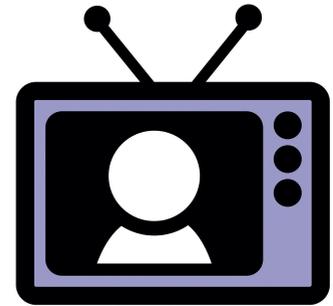
Unas palabras que resumen nuestra experiencia...

Hemos demostrado a lo largo de nuestra vida que podemos hacer de todo y aprender muchas cosas, Ahora queremos tener nuestra propia vida.

Queremos salir de casa de nuestros padres y sentirnos apoyados para hacerlo, vivir con nuestra pareja o amigos, como cualquiera.

Es nuestra libertad elegir cómo y con quien queremos vivir.

ARTÍCULO 21. LIBERTAD DE EXPRESIÓN, DE OPINIÓN Y DE ACCESO A LA INFORMACIÓN



Todas las personas con discapacidad tienen derecho a expresar su opinión con libertad.

Cualquier información debe ser accesible para las personas con discapacidad.

La lectura fácil es un tipo de comunicación y es un derecho para poder entender cualquier información.

Las personas con discapacidad tienen derecho a estar informadas y a comprender los medios de comunicación, como las noticias o los periódicos.

También tienen derecho a opinar y participar en la sociedad.

Sobre este derecho, hemos aprendido que...

Para sentirnos incluidos en nuestro entorno, es muy importante tener información sobre lo que afecta a nuestras vidas.

Tenemos derecho a opinar y expresar nuestras ideas sobre cualquier tema y en cualquier lugar, hablando con respeto.

Las personas tienen derecho a comunicarse con los demás de la manera más fácil para entenderse, contando con los apoyos necesarios.

Unas palabras que resumen nuestra experiencia...

La sociedad debe tener en cuenta nuestros pensamientos y opiniones, y también conocer nuestras habilidades y dificultades.

Hay que hacer cambios en la sociedad para que sea más accesible para todos y así todos podamos ser activos y participar en la sociedad, y entender toda la información.

ARTÍCULO 25. SALUD

Las personas con discapacidad tienen de derecho a estar informadas sobre su salud.

Las personas con discapacidad tienen derecho a que los profesionales de la salud les informen y les expliquen todo sobre su salud para que puedan tomar decisiones sobre su salud, contando con los apoyos necesarios.

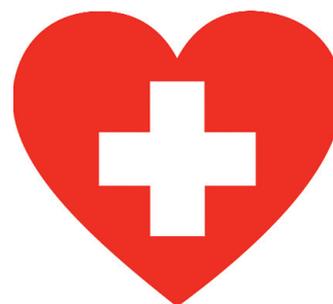
Sobre este derecho, hemos aprendido que...

Tenemos que aprender sobre la salud y sobre sexualidad y comprender las responsabilidades que tenemos, para cuidar nuestra salud como cualquier adulto.

Es importante que hablemos sobre nuestra salud y sexualidad con profesionales y con nuestra familia.

Tenemos que participar en programas sobre salud y sexualidad que ofrezcan en nuestra comunidad

Para aprender como cualquier adulto.



Unas palabras que resumen nuestra experiencia...

Mi responsabilidad es conocer mis derechos y defenderlos, así, es más fácil que todos los respeten y me consideren como un adulto con capacidad sexual y poder tener información sobre mi salud. Hacer valer nuestros derechos significa que tenemos que hacernos respetar, también respetar a los demás y conseguir con esfuerzo y autonomía lo que cualquier persona quiere, tener pareja, una vida íntima, contar con los apoyos que necesite para vivir como quiere dentro de la sociedad”

ARTÍCULO 27. TRABAJO Y EMPLEO

Las personas con discapacidad tienen derecho a formarse, tener un trabajo y un sueldo para tener la vida que quieran.

Las personas con discapacidad no pueden ser discriminadas, ni apartadas ni recibir burlas por su discapacidad en su trabajo.



Las empresas tienen que contratar a personas con discapacidad para que puedan demostrar lo que saben hacer.

Las personas con discapacidad deben cumplir con sus obligaciones en el trabajo como todos los trabajadores.

Sobre este derecho, hemos aprendido que...

Tenemos derecho a hacer cursos de formación para aprender y para tener un trabajo.

Tenemos que ser responsables y esforzarnos para aprender y para tener un trabajo.

Tenemos derecho a que los cursos sean accesibles y también a tener apoyos para realizarlos.

Tenemos de derecho a que haya adaptaciones en nuestro trabajo para que podamos hacer las tareas que nos piden
Tenemos derecho a tener apoyos si los necesitamos.

Es muy importante ser responsables en el trabajo, tenemos que cumplir las normas, cumplir los horarios y hacer nuestras tareas.

Tenemos las mismas responsabilidades que los demás trabajadores y tenemos que hacer bien nuestro trabajo.

Unas palabras que resumen nuestra experiencia...

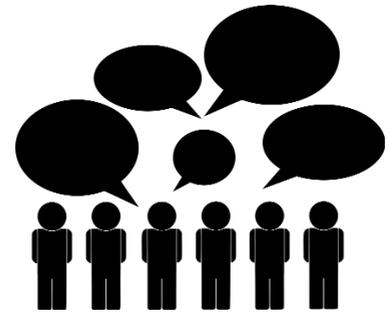
El trabajo es importante, todos lo necesitamos para vivir como queremos.

Es nuestro derecho aprender, formarnos, tener habilidades para trabajar.

Las empresas deben contratar a personas con discapacidad que sepan desempeñar esos puestos de trabajo.

Podemos hacerlo, a veces con apoyo o sin él, pero hemos conseguido acceder a empleos y demostrar que podemos ser un trabajador igual, y trabajar en las empresas perfectamente.

ARTÍCULO 29. PARTICIPACIÓN EN LA VIDA POLÍTICA Y EN LA VIDA PÚBLICA



Las personas con discapacidad tienen derecho a participar en la política:

votando, participando en los partidos políticos

y presentándose a cargos políticos para que la gente los elija.

Las personas con discapacidad tienen derecho a estar en cualquier asociación y organización que ellas quieran.

Para que puedan tener este derecho, las asociaciones tienen que ser accesibles: la información tiene que ser accesible y tienen que tener apoyos si es necesario.

Las personas con discapacidad tienen derecho a tener representantes que tomen medidas a favor de la discapacidad, para asegurar que se cumplen sus derechos y calidad de vida.

Sobre este derecho, hemos aprendido que...

Es importante que las personas con discapacidad estemos en las organizaciones y en las actividades que se hacen en nuestro entorno para que la política nos tenga en cuenta y tengamos más derechos.

Las personas con discapacidad podemos ser candidatas a cualquier cargo, por ejemplo en un partido político, en la empresa en la que trabajamos o en nuestro barrio.

Dar nuestra opinión sobre política y participar en política puede mejorar nuestras vidas porque nos tendrán en cuenta para hacer leyes y tomar medidas que sean buenas para las personas con discapacidad.

Unas palabras que resumen nuestra experiencia...

Con este curso hemos aprendido que tenemos que opinar y hablar sobre política, sobre nuestra realidad y nuestros problemas, sobre lo que queremos cambiar y lo que queremos mejorar. Si hablamos sobre todo eso, nos escucharán y podremos conseguir más cosas para nuestra vida. Tenemos derecho a estar en la política, a que los demás conozcan a las personas con discapacidad, y las tengan en cuenta para la sociedad.

Participación en la vida cultural, actividades recreativas, esparcimiento y deporte

ARTÍCULO 30. PARTICIPACIÓN EN LA VIDA CULTURAL, LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS, EL ESPARCIMIENTO Y EL DEPORTE

Las personas con discapacidad tienen derecho a participar en las actividades culturales, como cine, teatro o música, y en las actividades de deporte y de ocio.



Todas esas actividades tienen que ser accesibles, tener la información accesible y los apoyos necesarios para que todas las personas puedan participar en ellas.

El ocio es un derecho muy importante porque cuando hacemos actividades que nos gustan nos sentimos bien.

Sobre este derecho, hemos aprendido que...

Las personas con discapacidad podemos realizar el ocio en los mismos lugares que los demás. Esto es muy importante para nuestras vidas porque significa que podemos participar en cualquier actividad que nos guste.

Participar en el ocio y la cultura junto a otras personas aumenta nuestra calidad de vida, nos estimula y nos hace sentir bien porque hacemos actividades que nos motivan.

Cuando vayamos a un sitio a disfrutar de nuestro ocio o a aprender cosas que nos interesan, podemos pedir que la información esté en lectura fácil y que nos apoyen para comprenderlo todo y participar en la actividad.

Participación en la vida cultural, actividades recreativas, esparcimiento y deporte

Unas palabras que resumen nuestra experiencia...

Las personas con discapacidad

no queremos realizar el ocio apartadas de los demás,
queremos estar junto al resto, entrar a una discoteca o ir a un museo.

Es nuestro derecho que nos apoyen para estar en esos lugares,
así podremos aprender y saber más cosas y además disfrutar.

Es un derecho poder estar en todas las actividades de nuestro pueblo o ciudad
y tener apoyo para hacerlo.

Los profesionales de la asociación y nuestras familias
deben dejarnos estar en esos sitios, aunque tengan miedo,
pero queremos disfrutar y da igual la discapacidad para realizar tu ocio.

Después de aprender sobre nuestros derechos

DESPUÉS DE APRENDER SOBRE NUESTROS DERECHOS...

- Hemos hecho los cursos on-line de DOWN ESPAÑA sobre nuestros derechos, utilizando las tecnologías para aprender.
- Hemos conseguido hacer un curso en el que teníamos que ver vídeos, reflexionar, participar, opinar y proponer soluciones a problemas que afectan a nuestra vida.
- Sabemos que las familias y asociaciones son apoyos que pueden promover que se respeten nuestros derechos
- Los verdaderos protagonistas para que se cumplan nuestros derechos somos cada uno de nosotros, expresando lo que queremos y tomando decisiones para ser un ciudadano más.

Conclusiones

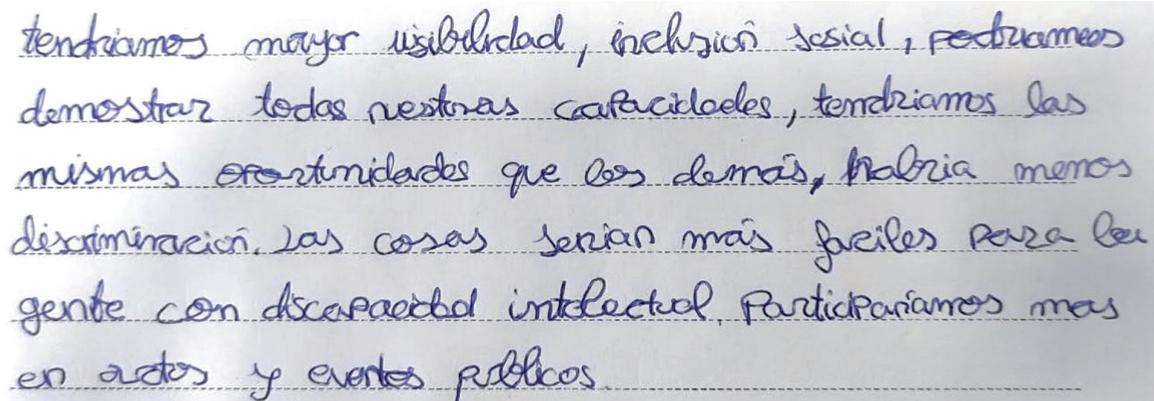
CONCLUSIONES

Queremos acabar esta guía con las palabras de muchos de los participantes del curso.

El curso ha servido para entender que las personas con discapacidad tenemos derechos y podemos defenderlos.

Las personas con discapacidad somos un ciudadano más y podemos acceder a todos los servicios del entorno, con los apoyos que necesitemos, porque es nuestro derecho.

Estas son nuestras opiniones y lo que hemos aprendido:



tendríamos mayor visibilidad, inclusión social, podríamos demostrar todas nuestras capacidades, tendríamos las mismas oportunidades que los demás, habría menos discriminación. Las cosas serían más fáciles para la gente con discapacidad intelectual. Participaríamos más en actos y eventos públicos.

“Tendríamos mayor visibilidad, inclusión social, podríamos demostrar todas nuestras capacidades, tendríamos las mismas oportunidades que los demás, habría menos discriminación. Las cosas serían más fáciles para la gente con discapacidad intelectual. Participamos más en actos y eventos públicos”

Mi responsabilidad es conocer mis derechos y defenderlos, así, es más fácil que todos los respeten y me consideren como un adulto con capacidad sexual y poder tener información sobre mi salud. Por eso, hacer valer nuestros derechos significa que tenemos que hacernos respetar, con posibilidad, también respetar a los demás y conseguir con esfuerzo y autonomía lo que cualquier persona quiere, tener pareja, una vida íntima, contar con los apoyos que necesite para vivir como quiere dentro de la sociedad."

"Mi responsabilidad es conocer mis derechos y defenderlos, así, es más fácil que todos los respeten y me consideren como un adulto con capacidad sexual y poder tener información sobre mi salud. Por eso, hacer valer nuestros derechos significa que tenemos que hacernos respetar, con posibilidad también de respetar a los demás y conseguir con esfuerzo y autonomía lo que cualquier persona quiere, tener pareja, una vida íntima, contar con los apoyos que necesite para vivir como quiere dentro de la sociedad"

Todas las personas tenemos que interactuar teniendo o no discapacidad, porque juntos todos somos mejores, hay muchos prejuicios que hacen que se tomen malas decisiones.

"Todas las personas tenemos que interactuar teniendo o no discapacidad, porque juntos todos somos mejores, hay muchos prejuicios que hacen que se tomen malas decisiones"

Conclusiones

Nos integramos más en la sociedad. Ser más autónomos. La integración sería más positiva ya que tendríamos más posibilidades del mundo laboral y social. Más puestos de trabajo. No estaríamos tan excluidos. Tenernos más en cuenta al crear o modificar leyes.

“Nos integramos más en la sociedad. Ser más autónomos. La integración sería más positiva ya que tendríamos más posibilidades del mundo laboral y social. Más puestos de trabajo. No estaríamos tan excluidos. Tenernos más en cuenta al crear o modificar leyes”

Tenemos derecho a poder participar en las diferentes organizaciones de nuestro barrio y ciudad, y poder formar parte de su dirección. -Creemos que es importante que podamos participar en la política para que la gente nos pueda ver y comprender que somos personas y podemos ser buenos políticos.

“Tenemos derecho a poder participar en las diferentes organizaciones de nuestro barrio y ciudad, y poder formar parte de su dirección. Creemos que es importante que podamos participar en la política para que la gente nos pueda ver y comprender que somos personas y podemos ser buenos políticos”

Conocer las leyes y los derechos más importantes. Partiendo de la base, una vez que nosotros sabemos nuestros derechos, saber como utilizarlos para que nadie nos los niegue. Saber defenderlos.

“Conocer las leyes y los derechos más importantes. Partiendo de la base, una vez que nosotros sabemos nuestros derechos, saber como utilizarlos para que nadie nos los niegue. Saber defenderlos”

Conclusiones

Demostremos a los demás que somos capaces.

“Demostremos a los demás que somos capaces”



Guía de los cursos on line sobre la Convención de derechos de personas con discapacidad



www.sindromedown.net
www.mihijodown.com
www.centrodocumentaciondown.com
www.creamosinclusion.com

ANDALUCÍA: Down Andalucía · Down Almería · Down El Ejido · Fundación Los Carriles · Down Barbate-Asiquipú · Besana-Asociación Síndrome de Down Campo de Gibraltar · Down Cádiz-Lejeune · Down Chiclano-Asodown · Cedown · Down Jerez-Aspanido Asociación · Down Jerez-Aspanido Fundación · Down Córdoba · Down Granada · Down Huelva-Aones · Down Huelva Vida Adulta · Down Jaén · Down Málaga · Down Ronda y Comarca · Asidoser · Down Sevilla y Provincia · Down 21 Sevilla **ARAGÓN:** Down Huesca · Down Zaragoza · Up & Down Zaragoza **ASTURIAS:** Down Principado de Asturias **BALEARES:** Fundación Asnimo · 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 · Down Palencia · Down Salamanca · Down Segovia · Down Valladolid · Asociación Síndrome de Down de Zamora · Fundabem **CASTILLA LA MANCHA:** Down Castilla La Mancha · aDown Valdepeñas · Down Ciudad Real-Caminar · Down Cuenca · Down Guadalajara · Down Talavera · Down Toledo **CATALUÑA:** Coordinadora 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 Don Benito-Villanueva de la Serena · Down Mérida · Down Zafra · Down Cáceres · Down Plasencia **GALICIA:** Federación Down Galicia · Fundación Down Compostela · Down Coruña · Down Ferrol-Teima · Down Lugo · Down Ourense · Down Pontevedra-Xuntos · Down Vigo **MADRID:** Danza Down · Fundación Aprocor · Down Tres Cantos-Sonrisas Down · Fundación Unicap **MURCIA:** Águilas Down · Asido Cartagena · Assido Murcia · Fundown · Fundación SD de la Región de Murcia · Down Lorca · Down Murcia-Aynor **NAVARRA:** Down Navarra **PAÍS VASCO:** Down Araba-Isabel Orbe · Fundación Síndrome de Down del País Vasco **LA RIOJA:** Down La Rioja-Arsido **COMUNIDAD VALENCIANA:** Down Alicante · Asociación Síndrome de Down de Castellón · Fundación Síndrome de Down Castellón · Downval Treballant Junts · Extraordinarios T21

Síguenos en:

