

COMUNICACIÓN Y APOYOS A PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

“Intentemos revisarnos a nosotros mismo y cuestionemos percepciones, creencias y prejuicios.

Es una toma de conciencia de qué emociones tenemos sobre determinadas personas y situaciones, y sobre cómo podemos transformar actitudes excluyentes y negativas en inclusivas y positivas.

Y si cambias la percepción, cambias también la emoción”



www.sindromedown.net

www.miiiodown.com

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 Adulta · 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-Asedown 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 · 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 Talavera · 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: Danza Down · Fundación Aprocor · Fundación Prodis · Fundación Garrigou · Sonrisas Down MURCIA: Águilas Down · Asido Cartagena · Assido Murcia · Down Murcia-Aynor · Fundown · Down Lorca · Down Cieza 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 · Down Valencia-Treballant Junts

Síguenos en:



COMUNICACIÓN Y APOYOS A PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL



“Intentemos revisarnos a nosotros mismo y cuestionemos percepciones, creencias y prejuicios.

Es una toma de conciencia de qué emociones tenemos sobre determinadas personas y situaciones, y sobre cómo podemos transformar actitudes excluyentes y negativas en inclusivas y positivas.

Y si cambias la percepción, cambias también la emoción”

Con la colaboración de:

renfe | Viajeros



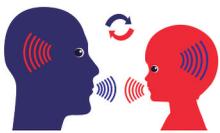
PAUTAS GENERALES PARA:

EL APOYO



- ↳ **Ten una actitud natural y abierta.**
- ↳ Trátale y háblale acorde con su edad.
- ↳ **Anticipa las actividades y las situaciones.**
- ↳ Respetar su ritmo, sin agobiar.
- ↳ **Respetar sus decisiones.**
- ↳ Exígele. Tiene derechos, pero también obligaciones: las normas de tren son para todos.
- ↳ **Facilita su relación con otras personas.**
- ↳ A la hora de hacer elecciones: ofrece opciones cerradas.
- ↳ **No escondas información, no mientas.**

LA COMUNICACIÓN



- ↳ **Ofrécele tu ayuda si la necesita. Pregúntale.**
- ↳ Dirígete directamente a la persona, no a su acompañante.
- ↳ **Háblale de forma clara y pausada, asegurándote que te ha comprendido.**
- ↳ Utiliza frases cortas y palabras sencillas.
- ↳ **Deja tiempo para que conteste.**
- ↳ Si no le entiendes, pídele que te lo vuelva a repetir.
- ↳ **Evita el uso de palabras direccionales como derecha-izquierda o este-oeste.**
- ↳ No utilices la metáfora, la ironía o el doble sentido.
- ↳ **Evita infantilizar.**

¡OJO! ¡APOYAR NO ES HACERLO TÚ!

Es ofrecer ayuda, instrucciones, pautas y/o acompañamiento guiado a la persona.

PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL U OTRA DISCAPACIDAD ASOCIADA

- ✿ Preguntar a la persona si necesita apoyo.
- ✿ No te muevas mientras hablas.
- ✿ Atiende a sus necesidades individuales.
- ✿ No grites cuando te dirijas a la persona.

PERSONAS CON DIFICULTADES EN EL HABLA

- ✿ Concéntrate en la comunicación, sé paciente y respétale.
- ✿ Si no le comprendes por completo, díselo o repítelo lo que has entendido.
- ✿ Formúlele preguntas cortas, para que la respuesta sea SÍ/NO.
- ✿ Evita completar sus frases antes de que termine.

EN CASOS DE PROBLEMAS DE CONDUCTA

- ✿ No descalifiques, no ridiculices, no juzgues.
- ✿ Mantén la calma.
- ✿ Anticípale lo que está pasando, lo que tiene que hacer, los imprevistos.
- ✿ Sugierele ir a otro lugar, para relajarse.
- ✿ Ofrecer refuerzo positivo.
- ✿ Habla siempre en positivo.
- ✿ Sujétale si se pone en peligro o intenta hacerse daño.

EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

- ✿ Garantiza que la persona esté tranquila, explicándole lo que tiene que hacer.
- ✿ Si es necesario, apóyate de imágenes para explicar los pasos a seguir.
- ✿ Si es posible, acompaña a la persona durante toda la emergencia.