

# CARTA DE DERECHOS Y DEBERES

Para elaborar esta Carta de Derechos y Deberes ha sido necesario utilizar como guía otra serie de documentos que ya existen, y que se pueden considerar documentos referencia en este tema. Nos referimos a:



Convención Internacional de Naciones Unidas sobre los Derechos de las personas con Discapacidad



Carta de Derechos de las Personas con discapacidad intelectual de Madrid



Guía "Defendemos nuestros derechos en el día a día" – Cuaderno de Buenas Prácticas FEAPS

## DECÁLOGO DE DERECHOS

Basado en:

- Ley de derechos de las personas con discapacidad. Decreto 1/2013 de 29 de noviembre de 2013.
- Convención de la ONU de derechos de las personas con discapacidad. 13 de noviembre de 2006; certificado en España el 3 de diciembre de 2007.

### YO TENGO DERECHO A:

1. **Elecciones y decisiones:** tomar mis propias decisiones con los apoyos e información que sean necesarios
2. **Ciudadanía:** participar en la vida de la comunidad, desde el reconocimiento de la diversidad y en igualdad de derechos y deberes
3. **Proyecto vital:** desarrollar mi propio proyecto de vida, conforme a mis intereses, expectativas y necesidades personales.
4. **Información:** estar informado de las decisiones y cambios que me afectan y participar en ellos.
5. **Intimidad y privacidad:** que se respete mi intimidad, mi espacio personal y mis posesiones personales y que los datos e información que se refieran a mi persona sean tratados con la mayor discreción.
6. **Salud personal:** unas condiciones de vida saludables y una atención integral de mi salud, tanto física, psíquica como social.
7. **Conocimiento:** al conocimiento y el aprendizaje continuo, como parte de mi desarrollo como persona
8. **Seguridad:** a sentirme seguro y tranquilo, en un ambiente que reúna las condiciones adecuadas para mi bienestar emocional y que al mismo tiempo me permita tomar decisiones asumiendo los riesgos que conllevan.
9. **Respeto:** a un trato respetuoso, atento y amable y una actitud empática por parte de las personas que me prestan apoyo.
10. **Diversidad:** a que se reconozca y se respete mi identidad y mis creencias personales.

**1. Elecciones y decisiones:** tomar mis propias decisiones con los apoyos e información que sean necesarios

1	Tengo herramientas personalizadas para poder elegir: comunicadores, lengua de signos, agenda de tiempo libre, información accesible y me enseñan a utilizarlas.
2	Me dan oportunidades de elección en el día a día: actividades, compañeros con los que estar, monitores que me acompañan, qué comida quiero, qué ropa me pongo... y se respetan mis decisiones.
3	Me enseñan habilidades de comunicación básicas como el rechazo y me dan oportunidades para ponerlas en práctica aceptando mis decisiones.
4	Tengo acceso a experiencias nuevas que me permiten posteriormente tomar decisiones sobre las mismas. Las personas que me acompañan saben que mis gustos y mis intereses pueden cambiar y están atentos y abiertos a esos posibles cambios
5	Existe documentación actualizada y accesible a todas las personas que me acompañan sobre mis gustos, intereses y cómo lo comunico.

**2. Ciudadanía:** participar en la vida de la comunidad, desde el reconocimiento de la diversidad y en igualdad de derechos y deberes

1	Estoy y participo en la vida de mi comunidad en las actividades del día a día: voy al supermercado, compro mi ropa, voy a realizar las gestiones que me involucran. La persona de apoyo me acompaña a mí, no acompaño yo a la persona de apoyo.
2	Mi entorno es accesible cognitivamente hablando para que pueda participar de todos los recursos de la comunidad.
3	Conozco las normas sociales y tengo estrategias de regulación emocional adecuadas para mi participación en la comunidad.
4	Las personas que me apoyan detectan y generan oportunidades para participar y que pueda contribuir como ciudadano, acompañándome con una actitud positiva y haciendo de mediador con el resto de ciudadanía para crear vínculos positivos.
5	Mantengo una regularidad en mi participación en las actividades que me gustan para poder tener vínculos con las personas que también participan de la misma actividad.

**3. Proyecto vital:** desarrollar mi propio proyecto de vida, conforme a mis intereses, expectativas y necesidades personales.

1	Tener presente siempre un objetivo final y planificar anualmente objetivos y actividades más pequeñas y funcionales para no generar frustración y que sean conocedores en todo momento de lo que se va cumpliendo.
2	Que en la elaboración del PPA participe siempre la persona y un grupo de apoyo que conozca muy bien a esa persona para programar pensando en sus sueños futuros y asegurarnos siempre de que entienden su PPA
3	Tener clara la información relevante de cada persona reevaluando los intereses individuales cada cierto tiempo

4	Programar pensando en los sueños, gustos individuales y actividades que les aporten valor, bienestar y que les haga estar más conectados con otras personas del entorno.
5	Tener momentos y generar oportunidades para indagar, descubrir y conocer los intereses individuales, ayudándole a las personas a expresar lo que quieren mostrándole y participando de las opciones que hay en la comunidad.

<b>4. Información:</b> Estar informado de las decisiones y cambios que me afectan y participar en ellos.	
1	Tener un sistema coordinado entre servicios para ofrecer la información (puestas en común, secuencias...)
2	Anticipar la información con apoyos individualizados asegurándose de que la entienden
3	Dar información relevante para la persona, evitando actitudes de sobreprotección.
4	No presuponer que una persona no necesita cierta información
5	Que sean partícipes en la elección, preparación y prestando atención y flexibilizando de posibles cambios de actividades en base a sus preferencias manteniéndolos siempre informados sobre el inicio y fin de cada actividad.

Notas aclaratorias: Se comenta también que en el momento de una intervención conductual se le comunique e informe a los compañeros de lo que está pasando para mostrarles tranquilidad, y si un compañero recibe un golpe preguntarle como está y tranquilizarlo.

<b>5. Intimidad y privacidad:</b> Que se respete mi intimidad, mi espacio personal y mis posesiones personales y que los datos e información que se refieran a mi persona sean tratados con la mayor discreción.	
1	Los profesionales que me apoyan cuentan con un documento de respeto a la intimidad en el día a día en el que se reflejan buenas prácticas como: llamar antes de entrar, respetar los ritmos, respetar mis espacios y dónde guardar mis cosas, apoyo 1-1 en momentos íntimos, hablar con la persona y no de la persona en su presencia como si no estuviera, bajar persianas, asegurarse de mi buen aspecto personal antes de salir( manchas, ropa mal colocada, etc.)
2	Decido sobre aspectos íntimos y personales como: quién prefiero que me de apoyo, dónde quiero guardar mis cosas, dónde y cómo quiero estar cuando necesito estar solo, qué materiales quiero-necesito, cómo los coloco o dónde los guardo, si quiero o no compartir mis álbumes de fotos.
3	Mi información íntima y personal es respetada a través de acciones como: limitar acceso a la información personal, respeto a la confidencialidad, no imprimir documentos íntimos, no sacar, tener en nuestro teléfono o publicar información o imágenes sin mi consentimiento o familiar, conocer y cumplir ley de protección de datos.
4	Me apoyan de manera que cada vez soy más autónomo en procesos de intimidad a través de apoyo activo, apoyos visuales, trabajo de la comunicación, etc.
5	Conozco, regulo y aplico normas sociales que ayudan a preservar mi intimidad (sexualidad, regulación emocional, desnudez, relación con compañeros y profesionales, etc.)

**6. Salud personal:** Unas condiciones de vida saludables y una atención integral de mi salud, tanto física, psíquica como social.

1	Realizo revisiones médicas periódicas: General, Dentista, Oculista, Dermatólogo, Podólogo, Psiquiatra, Fisioterapeuta, Otorrino, Ginecólogo, Urólogo, disponiendo de los apoyos necesarios para ello (visuales, profesionales...)
2	Mi entorno (familia y profesionales) se coordina entre ellos y con los profesionales médicos, para transmitirme información sobre mi estado de salud física y mental), tratamientos, efectos secundarios, pautas de medicaciones o intervenciones, etc.
3	Desarrollo acciones que contribuyan a preservar y/o mejorar mi salud: deporte, dietas, buenos hábitos de ingesta (apoyo para regular ritmos, masticar lo suficiente, ritmos adecuados, llenar poco la boca), cuidar la parte estética (uñas, pelo barba)
4	Cuido mi salud mental eligiendo y decidiendo y realizando actividades preferentes, manteniendo relaciones personales (con información sobre ausencias, manteniendo relaciones en el tiempo con llamadas o quedadas, conociendo gente nueva, etc.)
5	Tengo los sistemas adecuados para preservar mi salud: sistemas de comunicación e información (comunicador, apoyos visuales, trabajo sobre dolor y zonas de dolor), gestión del tiempo (apoyos para conocer cuándo voy a ir a...y con quien), sistemas de regulación emocional (con objetos, información, apoyos, respuestas comunes que generen aprendizajes, etc.).

**7. Conocimiento:** Al conocimiento y el aprendizaje continuo, como parte de mi desarrollo como persona

1	Tengo acceso a oportunidades de aprendizaje en función de mi perfil de intereses, tales como: prácticas en empresas, formaciones o nuevas experiencias de vida
2	Las personas que me acompañan dejan espacio para que se desarrolle mi capacidad de aprendizaje espontánea, evitando apoyarme en exceso
3	Tengo planes de aprendizaje de habilidades consensuados que permiten la transferencia de aprendizajes a otros contextos.
4	Mis intereses de aprendizaje son contrastados con varias fuentes de información (conocimiento profesionales y familias, escalas, entrevistas, charlando conmigo, etc.)
5	La información está adaptada para que me sea accesible cognitivamente, garantizando el mayor conocimiento posible.

**8. Seguridad:** A sentirme seguro y tranquilo, en un ambiente que reúna las condiciones adecuadas para mi bienestar emocional y que al mismo tiempo me permita tomar decisiones asumiendo los riesgos que conllevan.

1	En situaciones de riesgo los profesionales me protegen para que me sienta seguro y puedo tomar decisiones para sentirme más tranquilo (p.ej.: No compartir espacio con alguien que esté nervioso).
---	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2	Desarrollo habilidades para comunicar mis necesidades y para regularme emocionalmente, así como para comprender la gestión del tiempo.
3	Estoy conectado con mi red social en mi día a día, algo que me hace sentir seguro.
4	Conozco mis derechos laborales en materia de Prevención de Riesgos Laborales y tengo formación adecuada en esta área.
5	Tengo suficiente información comprensible sobre mi día a día para poder sentirme tranquilo.

Notas aclaratorias: Los profesionales que me acompañan saben qué me hace sentir bien y eso me da seguridad.

**9.Respeto:** A un trato respetuoso, atento y amable y una actitud empática por parte de las personas que me prestan apoyo

1	Soy escuchado. Mis puntos de vista son tenidos en cuenta a la hora de tomar decisiones y se pregunta mi opinión sobre temas importantes que afectan a mi modo de vida.
2	Soy tratado de manera igualitaria, de tú a tú. Se evitan los comentarios o actitudes que infantilizan o discriminan. Cuando se habla conmigo, se utiliza un tono y vocabulario adecuado. Las personas me tratan con educación (piden cosas por favor, con cordialidad, dando las gracias):
3	Se mantiene una actitud empática hacia mi persona, intentando ponerse en mi lugar para entender mis reacciones lo mejor posible. No se permite que otras personas hagan o se encuentren en situaciones en las que yo no estaría. Soy tratado con calidez y amabilidad
4	Se me conoce bien: mis intereses y gustos y también las cosas o situaciones que hacen que no me encuentre bien. Se conoce mi estilo de comunicación y se pasa tiempo conmigo para conocernos mejor.
5	Se respetan mis espacios vitales, mi intimidad y mi "ritmo de vida".

**10.Diversidad:** a que se reconozca y se respete mi identidad y mis creencias personales

1	Dispongo de recursos para afirmar y ejercer mi propia identidad: mi carácter, mi forma de ser. No se me identifica con un trastorno o un problema de conducta. Se me reconoce como persona única.
2	Se conocen mis expectativas e intereses... pero también mi "cultura" (de dónde vengo, cual es mi entorno familiar y social) y mis creencias.
3	Mis creencias son respetadas y se dispone de apoyos para que pueda llevar a cabo acciones relacionadas con ellas (p.ej.: culto religioso, identidad sexual...)
4	Quienes me prestan apoyo, separan sus creencias personales de su acción profesional, personalizando sus acciones de apoyo y dejando al margen sus propias opiniones y juicios individuales.
5	Disponemos de normas que garantizan el reconocimiento y respeto a la diversidad.

## MIS DEBERES SON:

Deberes de las personas con discapacidad intelectual:

- Deber de respetar a todas las personas
- Deber de tratar con igualdad y no discriminar
- Deber de informarse
- Deber de participar activamente
- Deber de hacer bien las cosas
- Deber de respetar la libertad de los demás
- Deber de conocer sus derechos individuales y colectivos
- Deber de pensar en los demás y actuar para mejorar su vida

### **Deber de respetar a todas las personas**

- Todo el mundo posee una dignidad por el hecho de ser persona y debe ser respetado y recibir un trato adecuado a la dignidad humana
- No sólo hay que respetar a las personas, sino también sus bienes, su vida y su intimidad
- El respeto no se opone a la justicia, lo que quiere decir que un delincuente o una persona que ha hecho algo malo puede ser juzgada y encarcelada, pero no por ello merece menos respeto
- Además de a las personas, también es nuestro deber respetar al resto de animales y seres vivos
- No podré ampararme en las características de mis necesidades de apoyo para ejercer cualquier tipo de maltrato a otras personas, por lo que deberé hacerme responsable de las consecuencias que puedan tener mis conductas para con las demás personas.

### **Deber de tratar con igualdad y no discriminar**

- Todas las personas, dentro de nuestras diferencias, somos iguales y tenemos el deber de tratar a todo el mundo con igualdad
- Hay que aceptar las diferencias de las demás personas y no discriminar a nadie por el simple hecho de que sea de diferente género, raza, religión o de que tenga una discapacidad
- Ninguna discriminación es positiva, por lo que hay que recibir con los brazos abiertos a cualquier persona ya que todos somos iguales, y si respetamos, nosotros también seremos respetados
- En consecuencia, no podremos reclamar un trato preferente en relación a nuestros compañeros y compañeras.

### **Deber de informarse**

- Las personas tenemos el deber de estar informadas de todo aquello que afecta de forma significativa a nuestras vidas y a cumplir con nuestras obligaciones



- Debemos conocer nuestros derechos y hacerlos cumplir, del mismo modo que conoceremos nuestros deberes y cumpliremos con ellos
- Cuando hablamos de derechos y deberes, nos referimos a derechos y deberes como ciudadano en general, como trabajador si es el caso, como usuario de un Centro Ocupacional...

### **Deber de participar activamente**

- Las personas con discapacidad tenemos el deber de participar activamente de la vida en la comunidad para tener una existencia íntegra, lo que incluirá el participar en la vida pública, en actividades educativas, laborales u ocupacionales, en actividades en el hogar o en actividades recreativas o de ocio
- Deberé respetar las normas sociales sin abusar de mi necesidad de apoyo.

### **Deber de hacer bien las cosas**

- Tenemos el deber de poner el máximo empeño y voluntad en todo aquello que hacemos
- Debemos involucrarnos al máximo y hacer lo mejor que podamos todo aquello en lo que participamos en cualquier aspecto de nuestras vidas con el objetivo de que salga lo mejor posible

### **Deber de respetar la libertad de los demás**

- Tenemos el deber de respetar la libertad que tienen el resto de personas de hacer, decir o pensar lo que quieran, siempre que sean cosas legales
- Esta obligación es fundamental para que haya respeto, ya que, si no respetamos la libertad de las demás personas, no nos respetaremos a nosotros mismos y nuestra libertad termina donde empieza la de los demás

### **Deber de conocer sus derechos individuales y colectivos**

- Las personas con discapacidad debemos conocer nuestros derechos tanto individuales como colectivos, porque de esa manera sabremos qué es lo que nos corresponde hacer y podremos defendernos cuando se den situaciones que nos coloquen en dificultad en las que nuestros derechos no estén siendo respetados

### **Deber de pensar en los demás y actuar para mejorar su vida**

- Todas las personas son importantes y es un deber el tratar de mejorar las vidas de los demás en cada acción que realizamos, ya que la vida compartida nos hace mejores personas
- Nadie puede vivir solo y debemos tratar de comprender las necesidades de los demás sin centrarnos sólo en nosotros mismos y darles lo que necesiten
- Nuestro bienestar aumenta si los que nos rodean son felices, por lo que es nuestro deber hacer todo lo posible para que eso suceda