



Versión
para
personas de apoyo.



Ideas para apoyar la participación de personas con discapacidad intelectual, TEA o parálisis cerebral





- ⚡ Las personas con discapacidad intelectual tienen derecho a participar. También tienen derecho a recibir el apoyo que necesitan para participar.
- ⚡ En este documento damos ideas sobre cómo pedir y dar apoyo. Por eso hay 2 versiones del documento:
 - Una para participantes con discapacidad.
 - Otra para personas de apoyo.
- ⚡ En los dibujos:
 - Las personas participantes están en negro.
 - Las personas de apoyo están en gris. Porque se les tiene que notar menos.



Apoya a la persona para que decida en qué quiere participar.

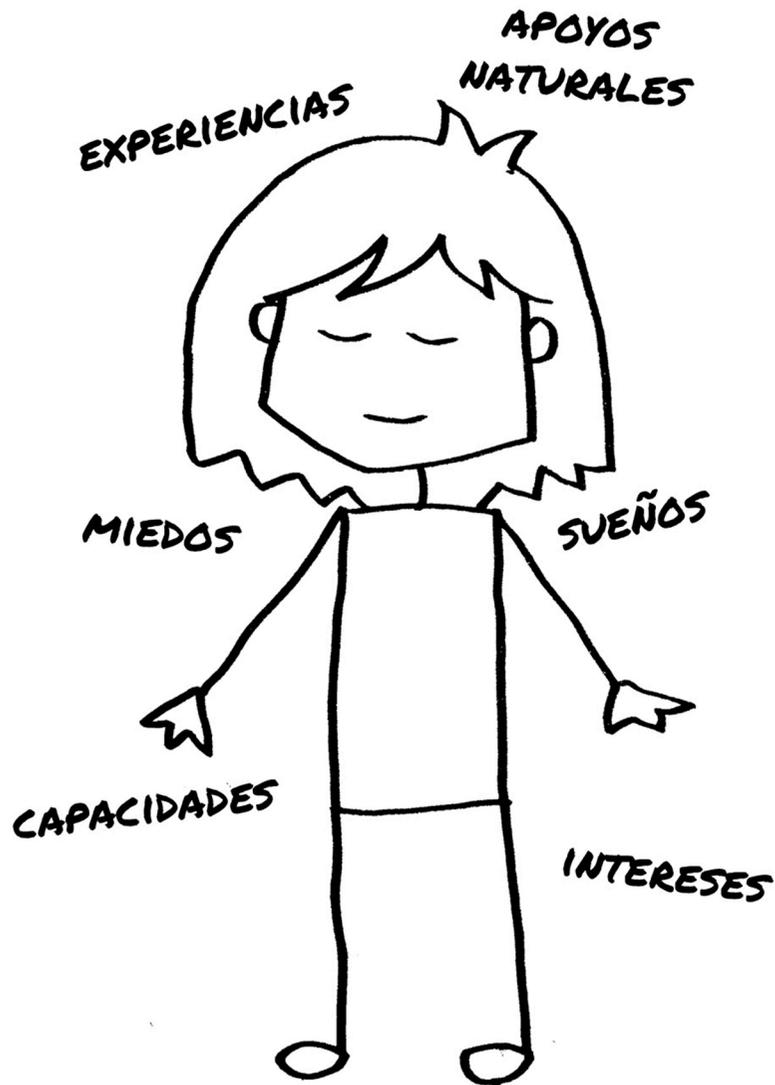


- ⚡ Pregúntale qué es importante para ella.
- ⚡ Piensa en sus fortalezas.
¿Qué puede aportar con ellas?
- ⚡ ¿Dónde quiere que se escuche su voz?
- ⚡ ¿Qué quiere cambiar?
- ⚡ ¿Cuánto quiere participar?

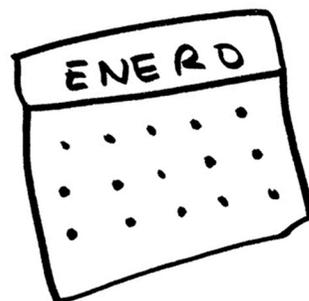




Ayúdale a decidir cómo quiere que le apoyen



- ⚡ La persona participante decide cómo quiere participar y quién quiere que le apoye.
- ⚡ Genera confianza para que pida lo que necesita sin miedo.
- ⚡ Ofrece los apoyos justos y necesarios.
- ⚡ Ajusta los apoyos que necesita cada día.
- ⚡ Recuerda que sus apoyos pueden cambiar con el tiempo.
- ⚡ Busca que los apoyos le den el mayor nivel de autonomía posible. Lo ideal es que no le hagas falta.



Planifica con la persona participante.

⚡ Conversa con la persona.

⚡ Asegura que la persona tiene toda la información que necesita para tomar decisiones.

⚡ Ten en cuenta las adaptaciones que necesita.

⚡ Trabaja con tiempo para preparar sus apoyos y su participación.

⚡ La situación puede cambiar. Adapta el apoyo cuando ocurra.



Piensa qué lugar ocupas



Sé su sombra.
Intenta que no se note que estás.
Tu postura y tu posición son fundamentales.
Pregúntale dónde quiere que estés.



Recuerda que tú no eres protagonista.
Eres el apoyo para su participación.
Cada vez que le sustituyes,
le robas la oportunidad de participar.



Piensa cómo apoyarle
para que su nivel de participación
sea el más alto posible.
Aunque se trate de pequeñas cosas.

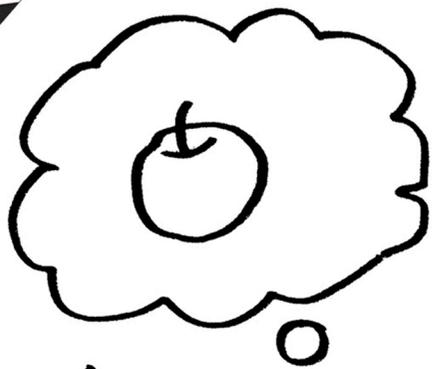


Respetar los tiempos.

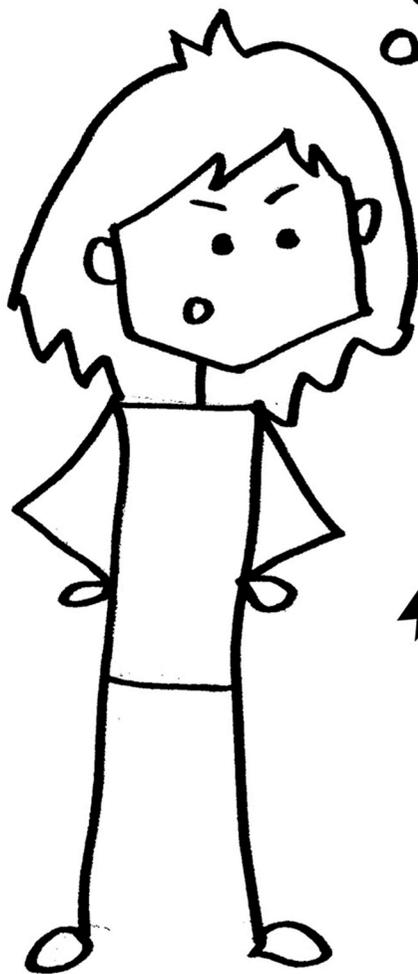


⚡ No metas prisa.

⚡ Ten en cuenta a las personas con discapacidad al calcular los tiempos.



⚡ Algunas personas necesitan apoyo para comunicarse. Tu papel a veces es transmitir lo que quieren expresar.



Respetar sus ideas

⚡ Busca formas creativas para que sea la persona la que exprese su opinión.





Garantiza la participación.



⚡ Motiva a la persona.
Refuerza su participación.
Destaca sus puntos fuertes.

⚡ No esperes que la participación sea siempre como tú imaginas. Puede ser parcial o pequeña: por ejemplo, pulsar un botón o incluso solo estar presente.



⚡ No cuentes siempre con las mismas personas.

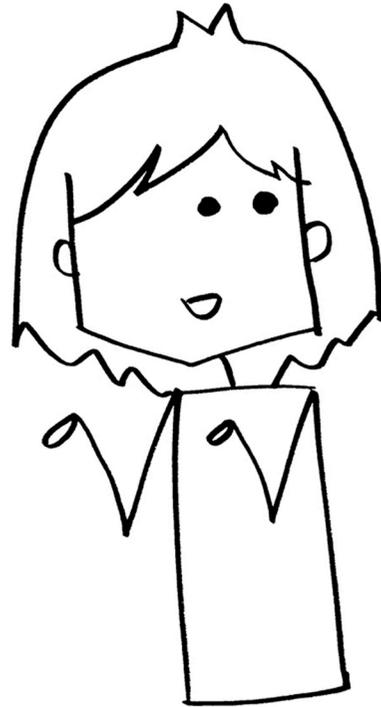
La participación tiene que ser diversa.



⚡ Asegura que participan personas con grandes necesidades de apoyo, mujeres, mayores, jóvenes, familiares, personas de diferente origen...

⚡ Facilita que estas personas tengan más oportunidades de participar.

⚡ Procura que su participación sea muy visible.



Invita
a otras personas
a participar.

⚡ Las participantes más antiguas pueden ser un ejemplo para que otras personas se animen a participar.

⚡ Procura una participación inclusiva.

⚡ Participar con otras personas da más resultados. Se aprende más.

⚡ La voz de las personas será más fuerte si se unen.



- ⚡ Pregunta a la persona apoyada siempre después de su participación. Pídele ideas.

Revisa cómo das el apoyo.

- ⚡ Revisad juntas las actividad en la que ha participado.
- ⚡ Busca otras experiencias de apoyo a la participación y aprende de ellas.





Ten las más altas expectativas.

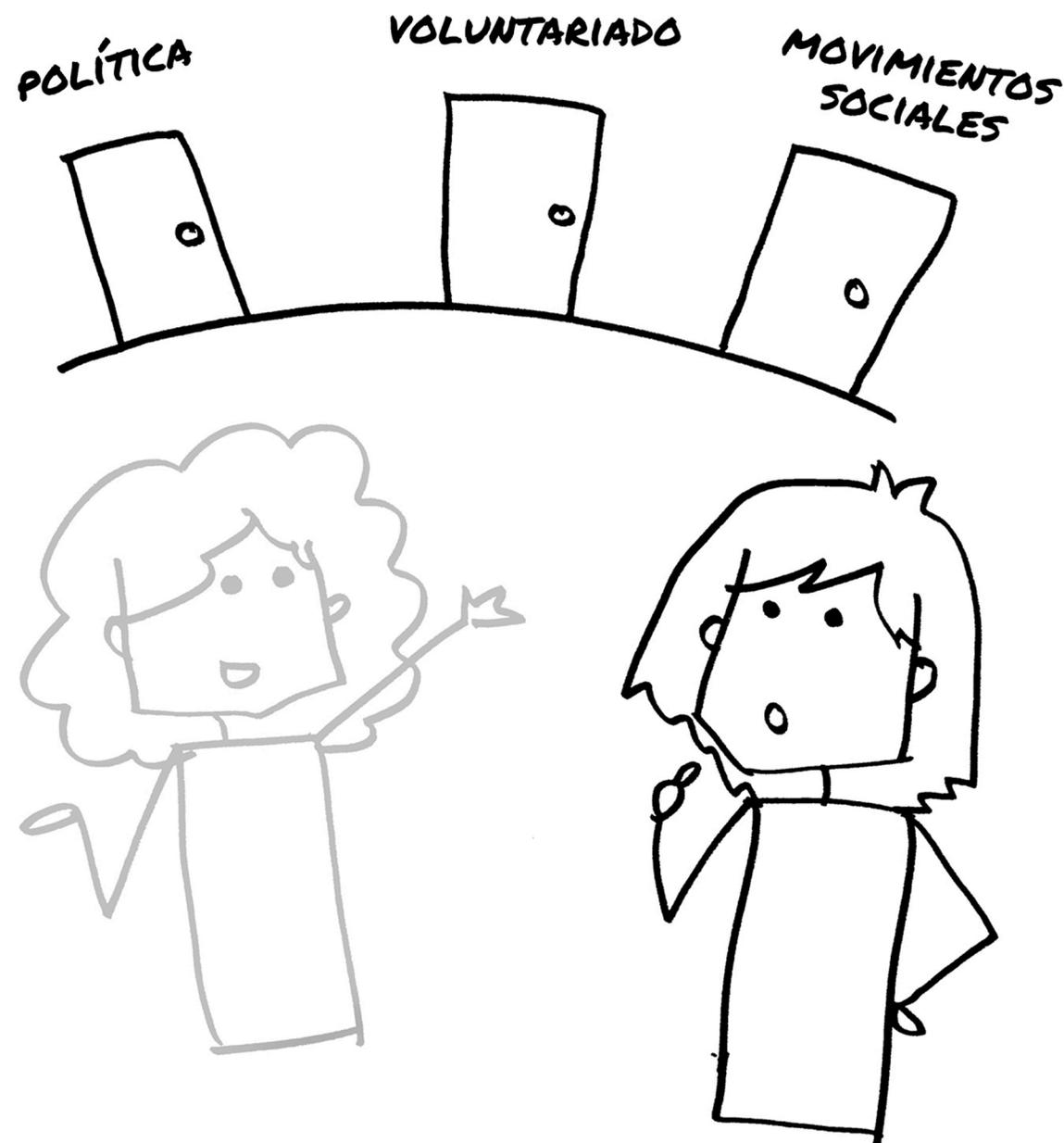
- ⚡ Espera siempre lo mejor de cada persona.
- ⚡ Confía en sus capacidades.
- ⚡ Ten en cuenta sus talentos.





Conecta a la persona que apoyas con nuevas y distintas oportunidades

- ⚡ Invítale a eventos y cursos.
- ⚡ Proponle nuevos roles.
- ⚡ Plantea varias ideas y ánimale a decidir.





Plena inclusión

⚡ Editado por Plena inclusión España.
Avenida del General Perón, 32, 1º. 28020. Madrid.
info@plenainclusion.org // www.plenainclusion.org

⚡ Pensado por Fermín Núñez, Amalia San Román,
Sofía Reyes, Berta González y Olga Berrios.
Maquetado por Fermín Núñez y dibujado por Olga Berrios.



Con la colaboración del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, a través de la X Solidaria.



Esta obra tiene licencia Creative Commons Reconocimiento - NoComercial - SinObraDerivada (by-nc-nd). No se permite un uso comercial de la obra original ni la generación de obras derivadas.