

# YO como TÚ



Dirección: **FEAPS Madrid**

Ilustraciones y textos: **David de la Mano, Paola de la Mano y FEAPS Madrid**











# La igualdad reside en aceptar e incluir la diversidad

YO COMO TÚ pretende acercar la discapacidad intelectual a la sociedad, partiendo de la premisa de que el mundo es diverso y como tal, está formado por personas únicas e irrepetibles, cada una con sus matices.

La inclusión social consiste en aceptar a cada persona como es, con sus particularidades y características formando parte de un universo que afortunadamente no es uniforme, sino que se enriquece en la medida en que aceptamos esa diversidad, aportando dignidad a cada uno de nosotros.

Lo desconocido suele generar indiferencia, miedo y, en el peor de los casos, rechazo. Por eso queremos que nos conozcas, que sepas que no somos diferentes, que tan sólo somos personas que, como tú, tenemos unas características determinadas.

En Madrid, más de 26.000 personas tenemos una discapacidad intelectual, y seguramente en tu calle, en tu barrio o en cualquier momento de tu vida, coincidiremos alguna vez.

Muy a menudo, lo más evidente se hace invisible para nuestros ojos. Nosotros no queremos ser invisibles, queremos que nos veas, que cuentes con nosotros y por eso creemos que estas viñetas pueden serte útiles para que sepas que puedes relacionarte con nosotros, y hacerlo de una manera abierta y enriquecedora para ambos.

Seguramente, si das este paso, comenzaremos a hablar de personas diversas olvidándonos de las limitaciones que todos, tú como yo, tenemos y centrándonos en nuestras capacidades. Y así, podremos hablar de tú a tú, de ese mundo justo y solidario que todos queremos.

*FEAPS Madrid, Federación de Organizaciones en favor de Personas con Discapacidad Intelectual de la Comunidad de Madrid*

# No soy

No soy un enfermo  
No soy un discapacitado  
No me gustan las etiquetas  
No soy un eterno niño  
No soy especial  
No soy asexual  
No soy siempre cariñoso  
No es necesario que hagas Todo por mí  
No estoy siempre feliz

# ...DIFERENTE



# Soy

Persona

Disfruto

Tengo amigos

Sigo horarios

Busco un futuro mejor

Tengo cualidades

Tengo limitaciones

Me preparo para conseguir un trabajo digno

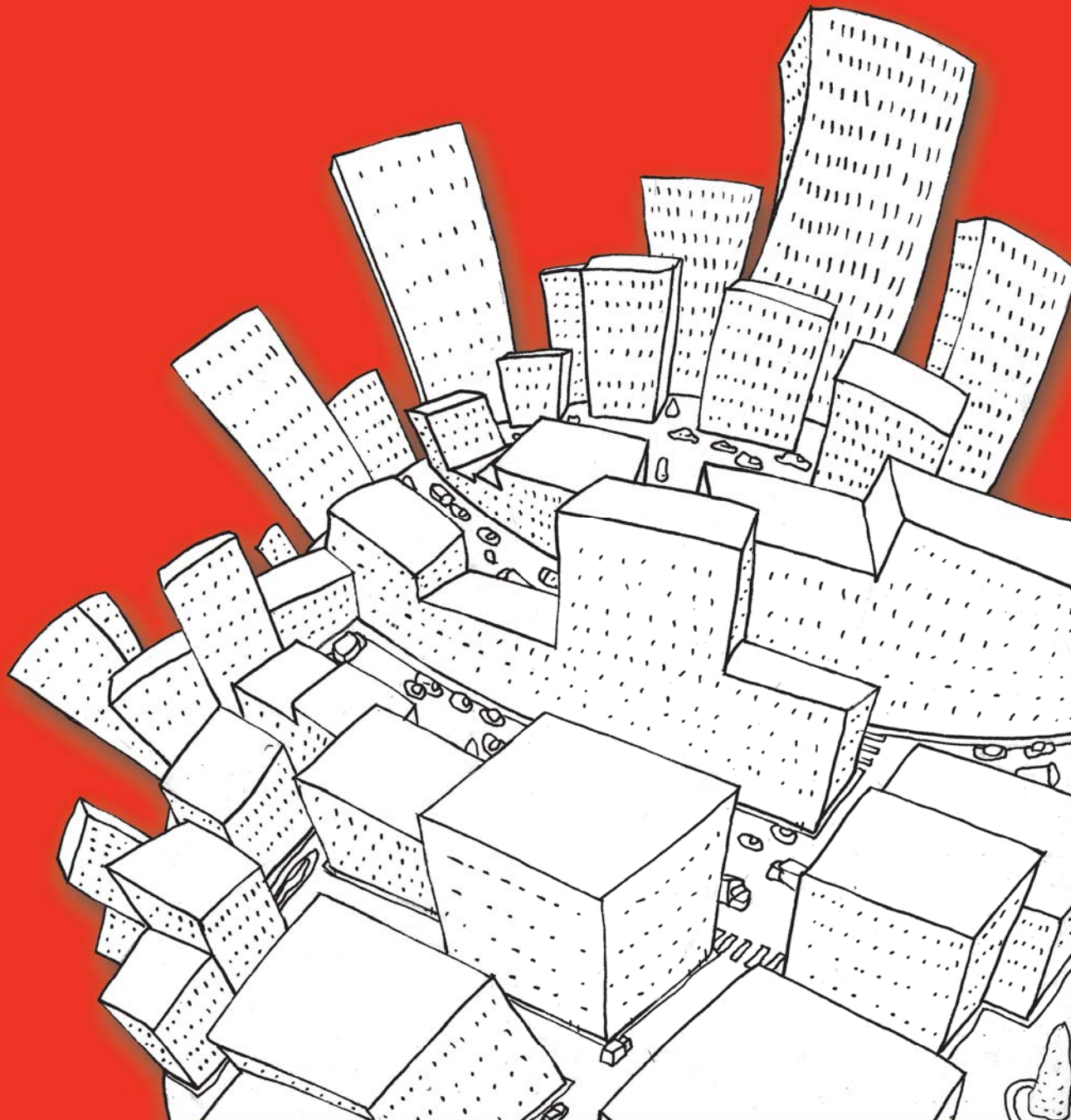
Necesito de las personas

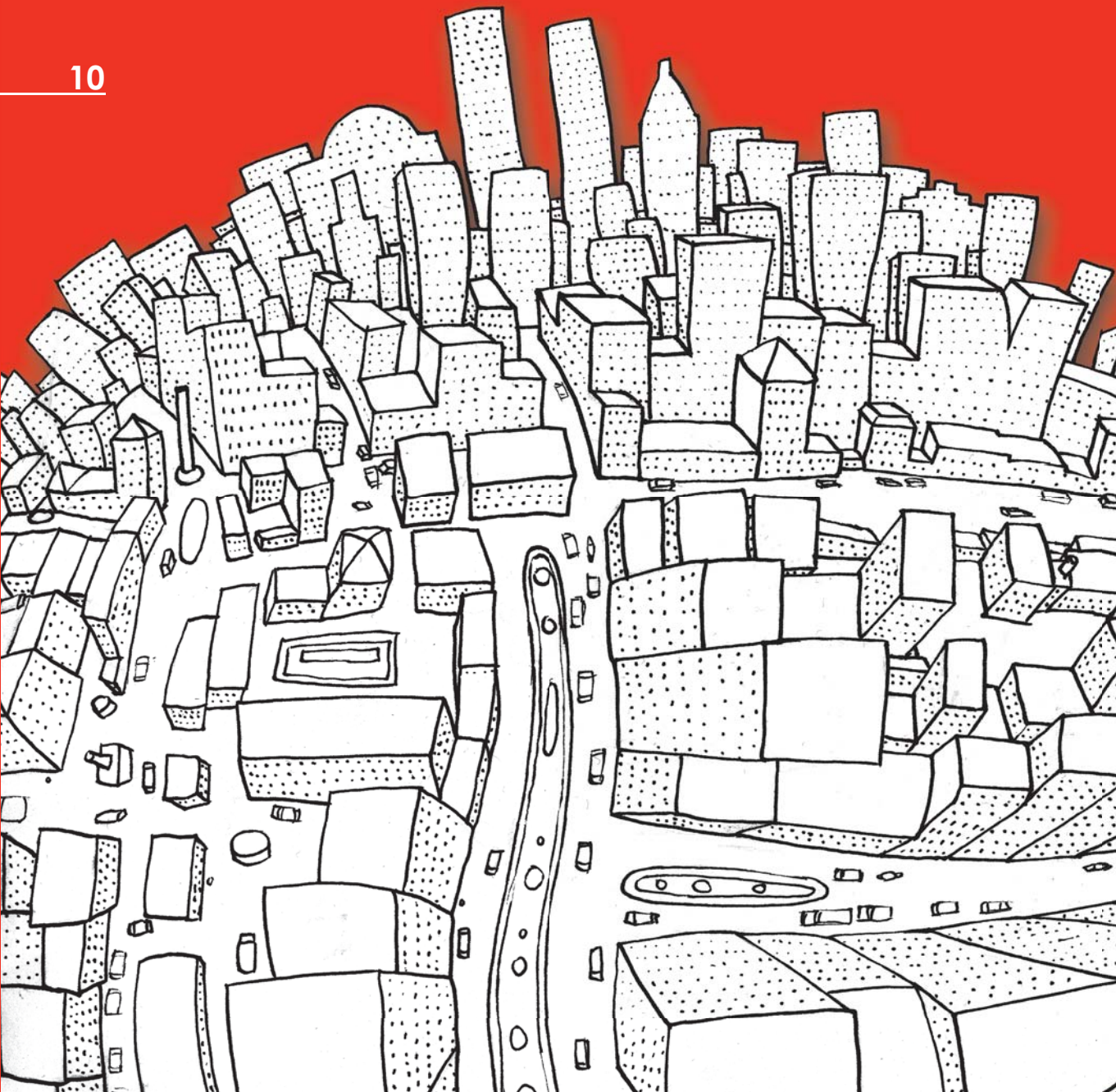
Aporto a los demás

Tengo derechos y obligaciones

# ...COMO TÚ

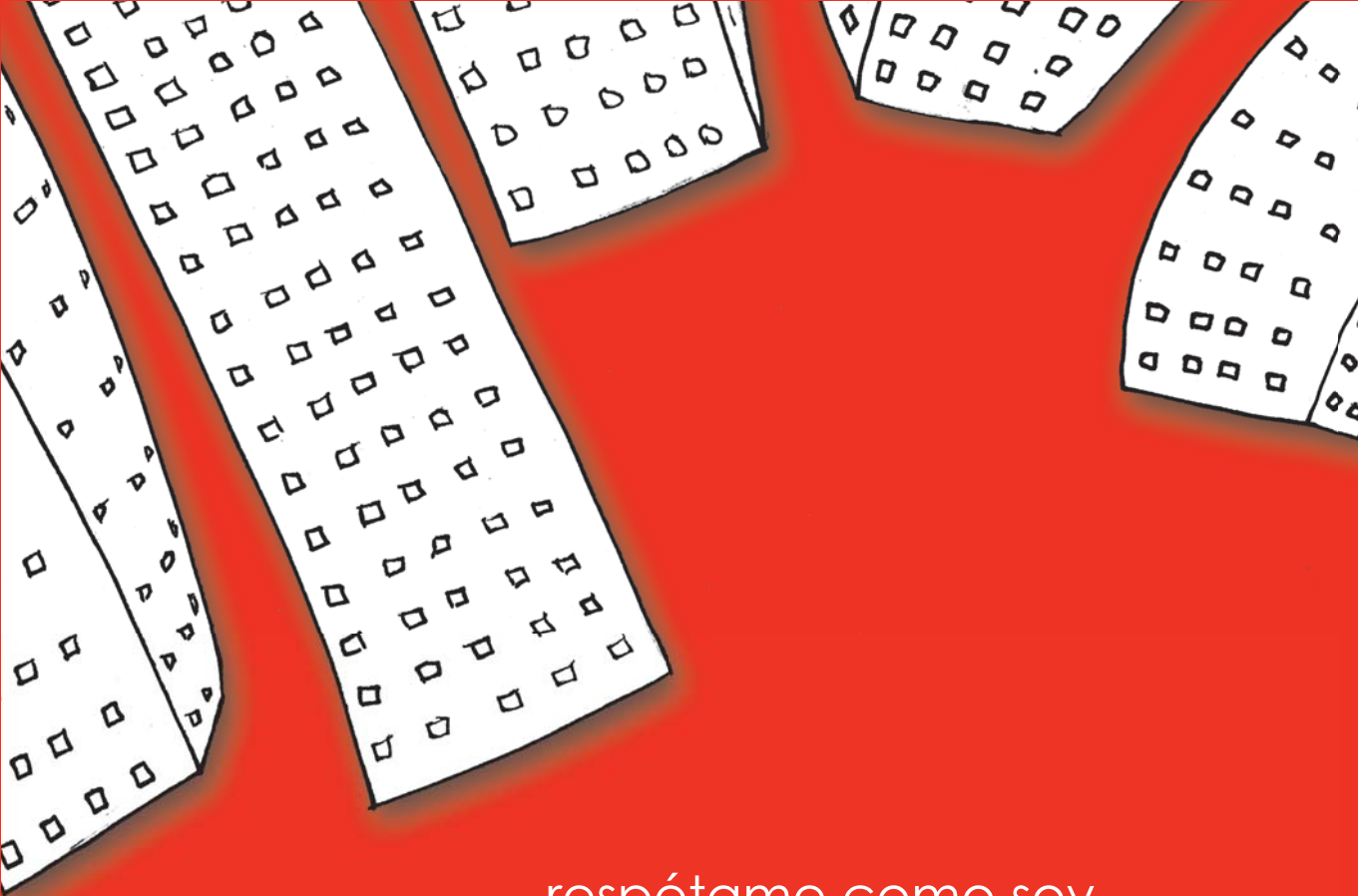
YO





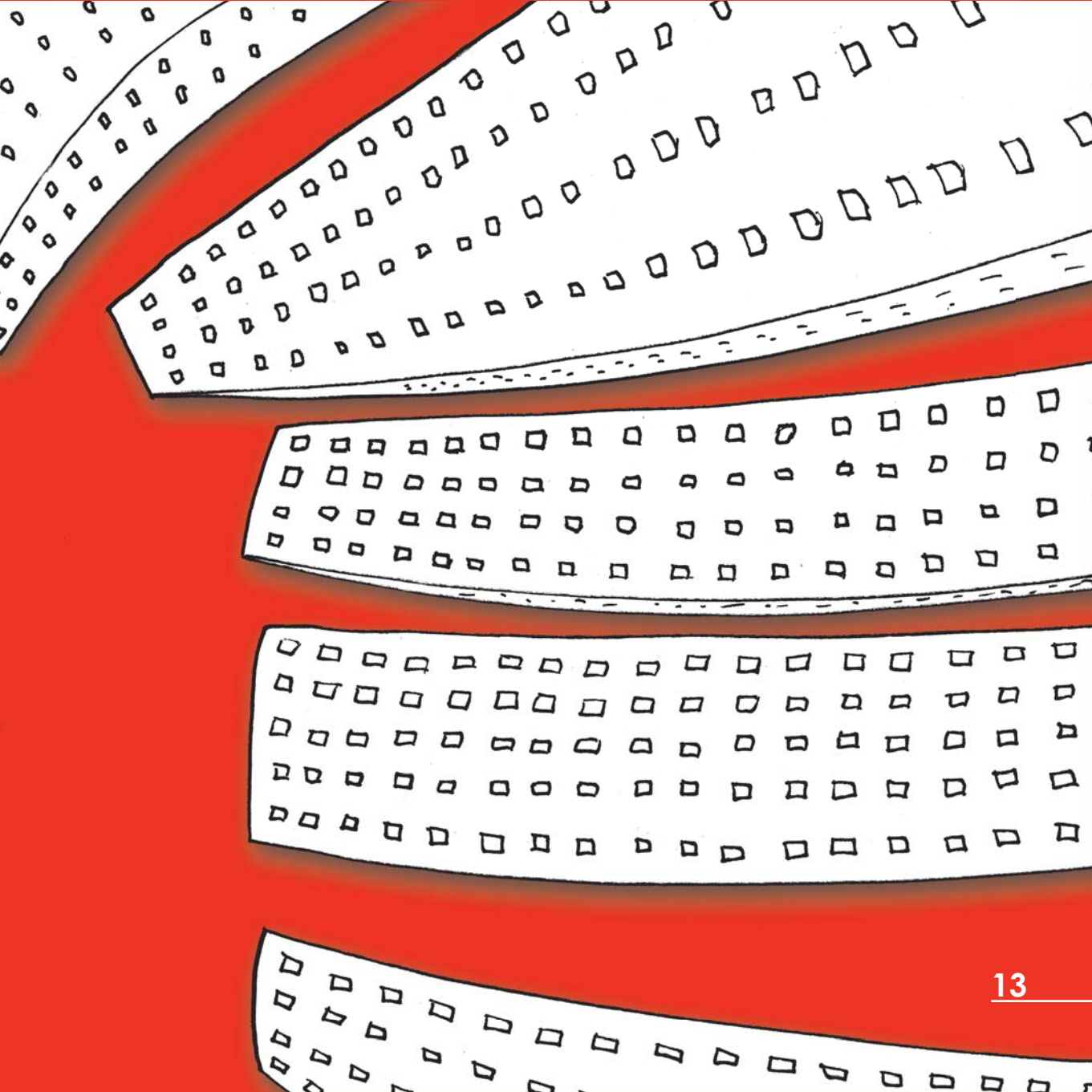


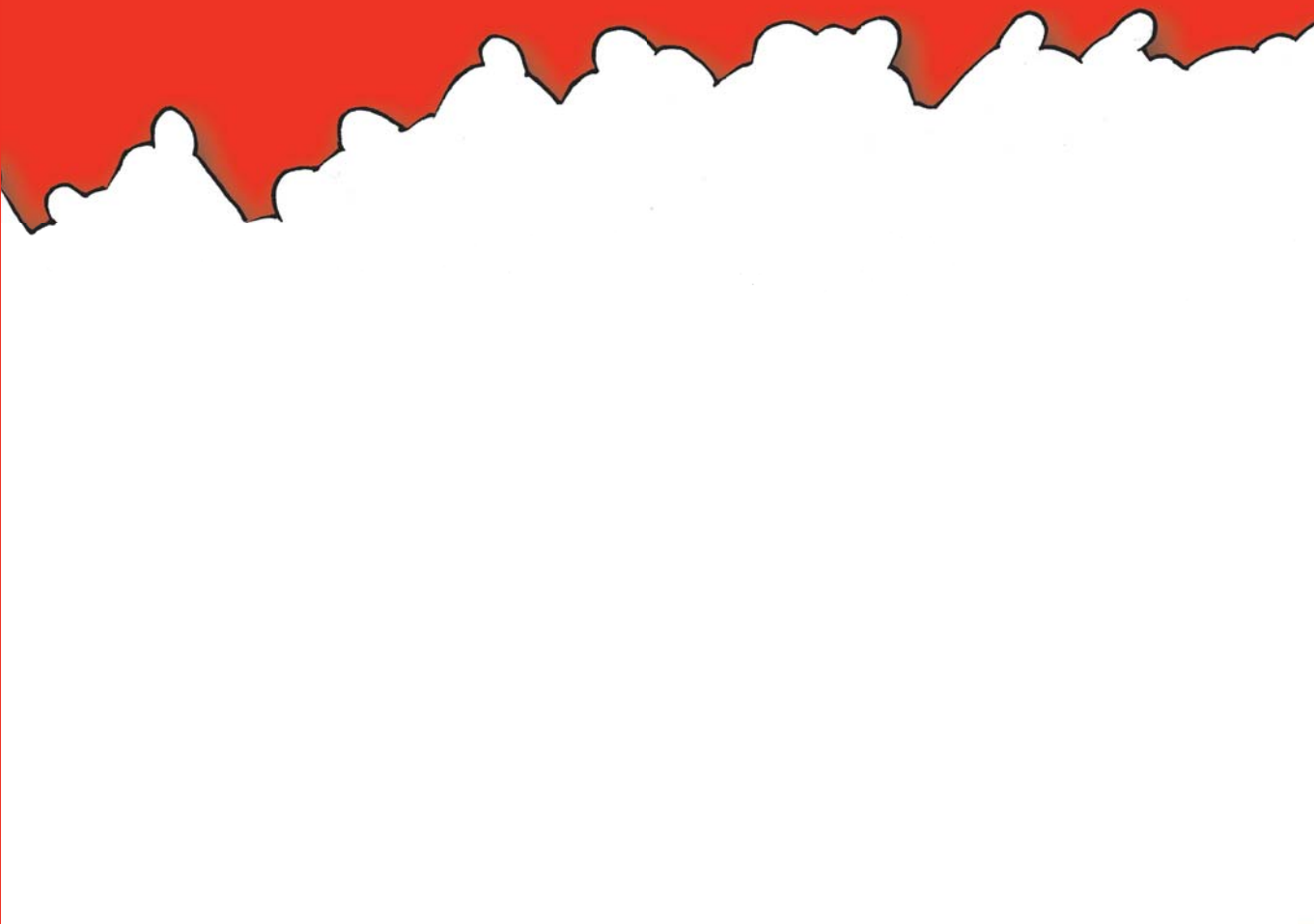
aquí estoy



respétame como soy



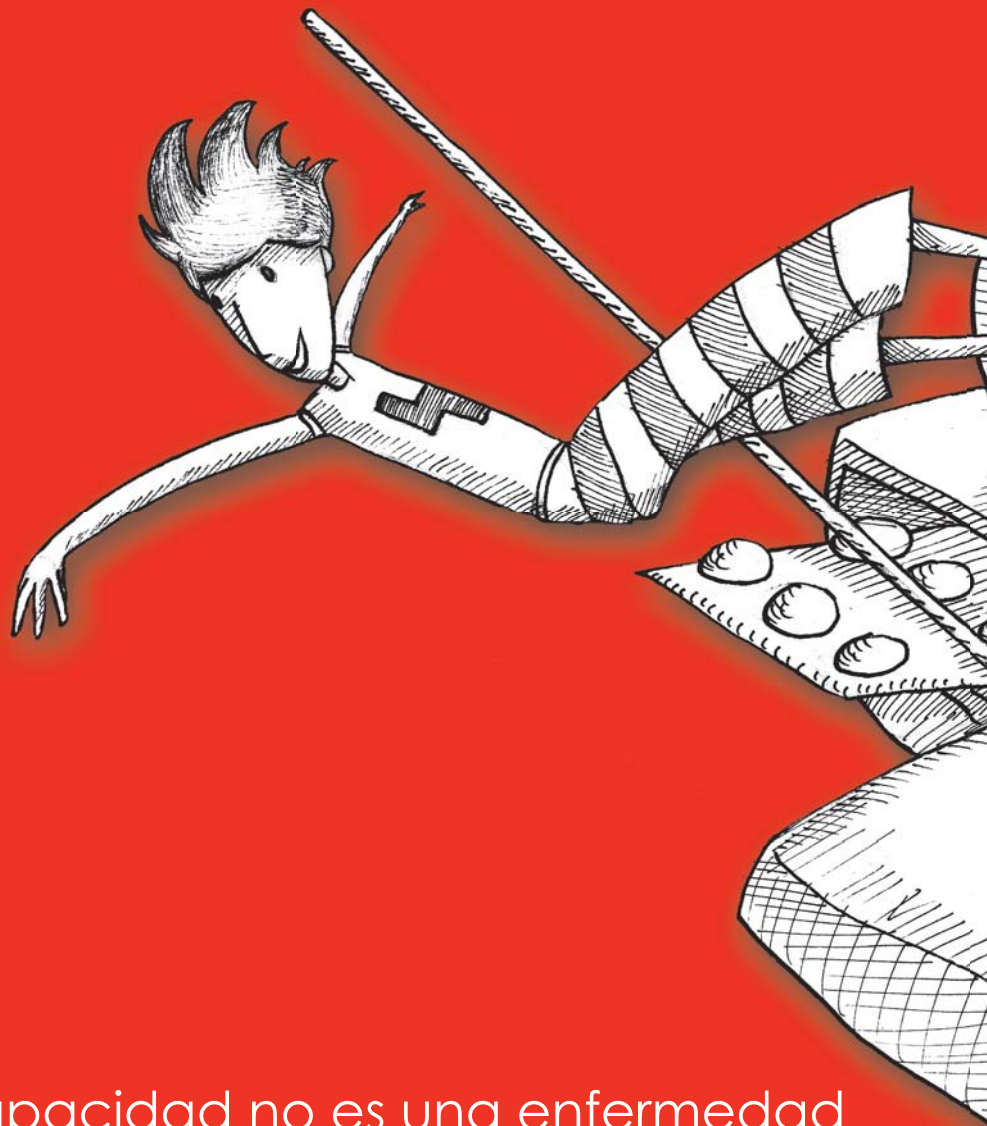




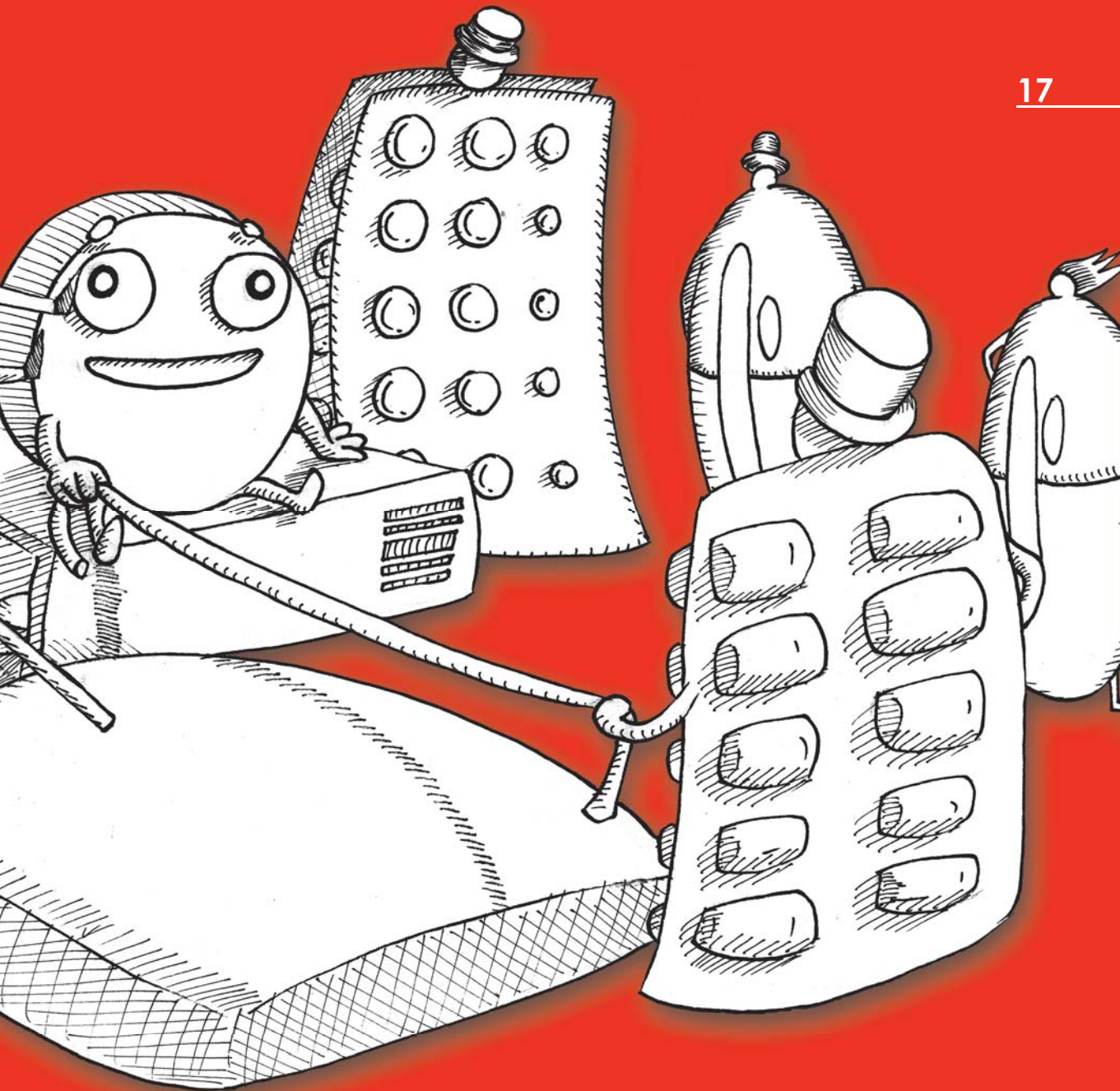


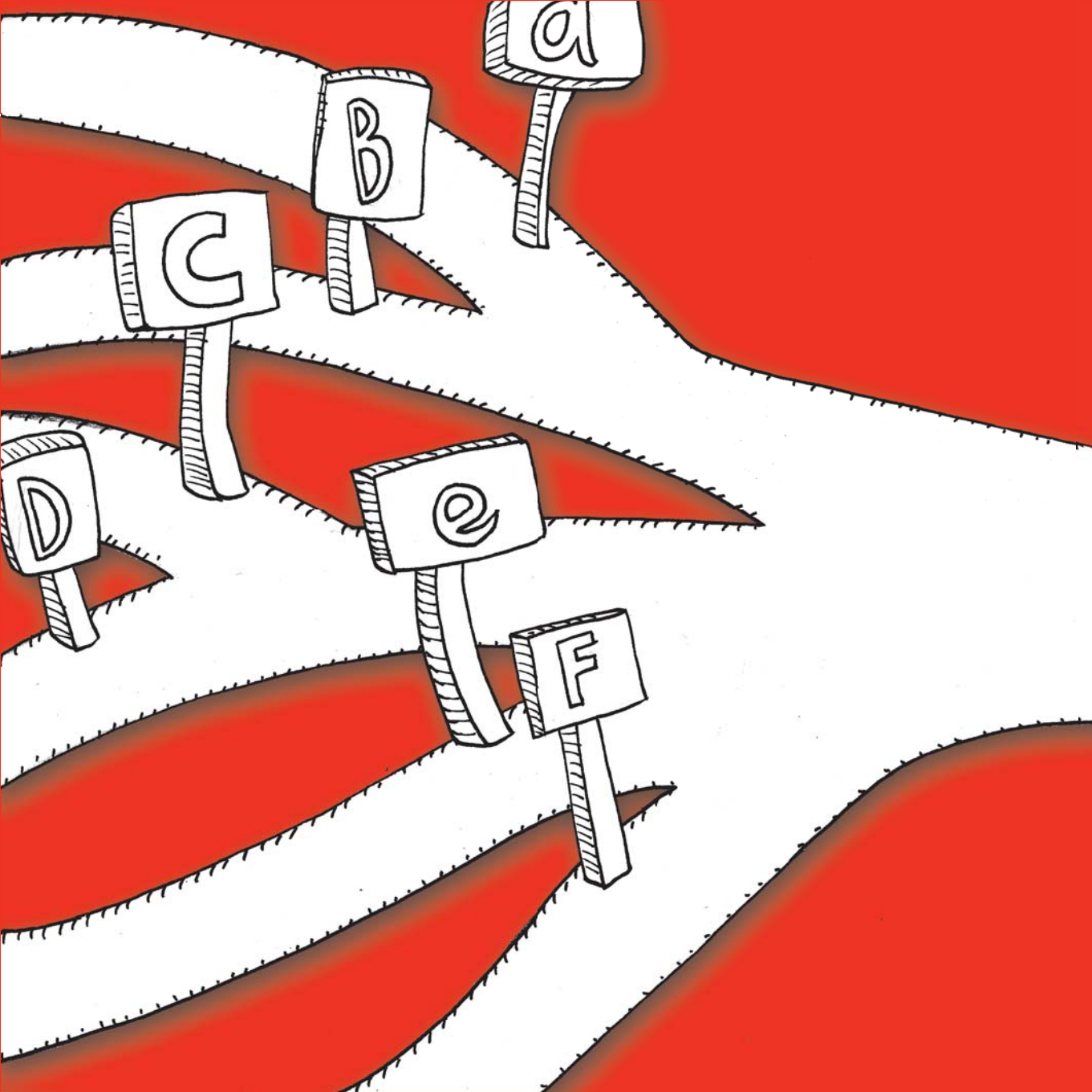
soy persona

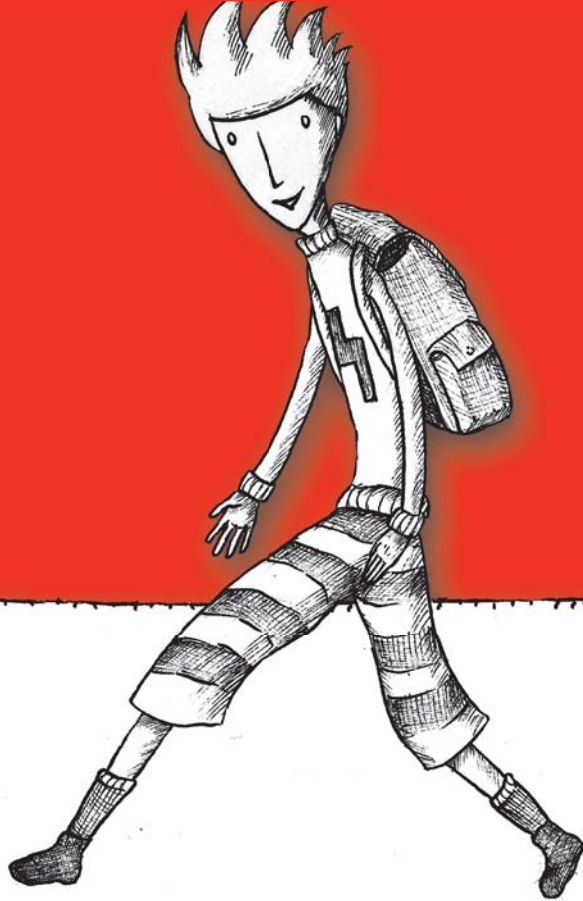




tener discapacidad no es una enfermedad







quiero y puedo decidir

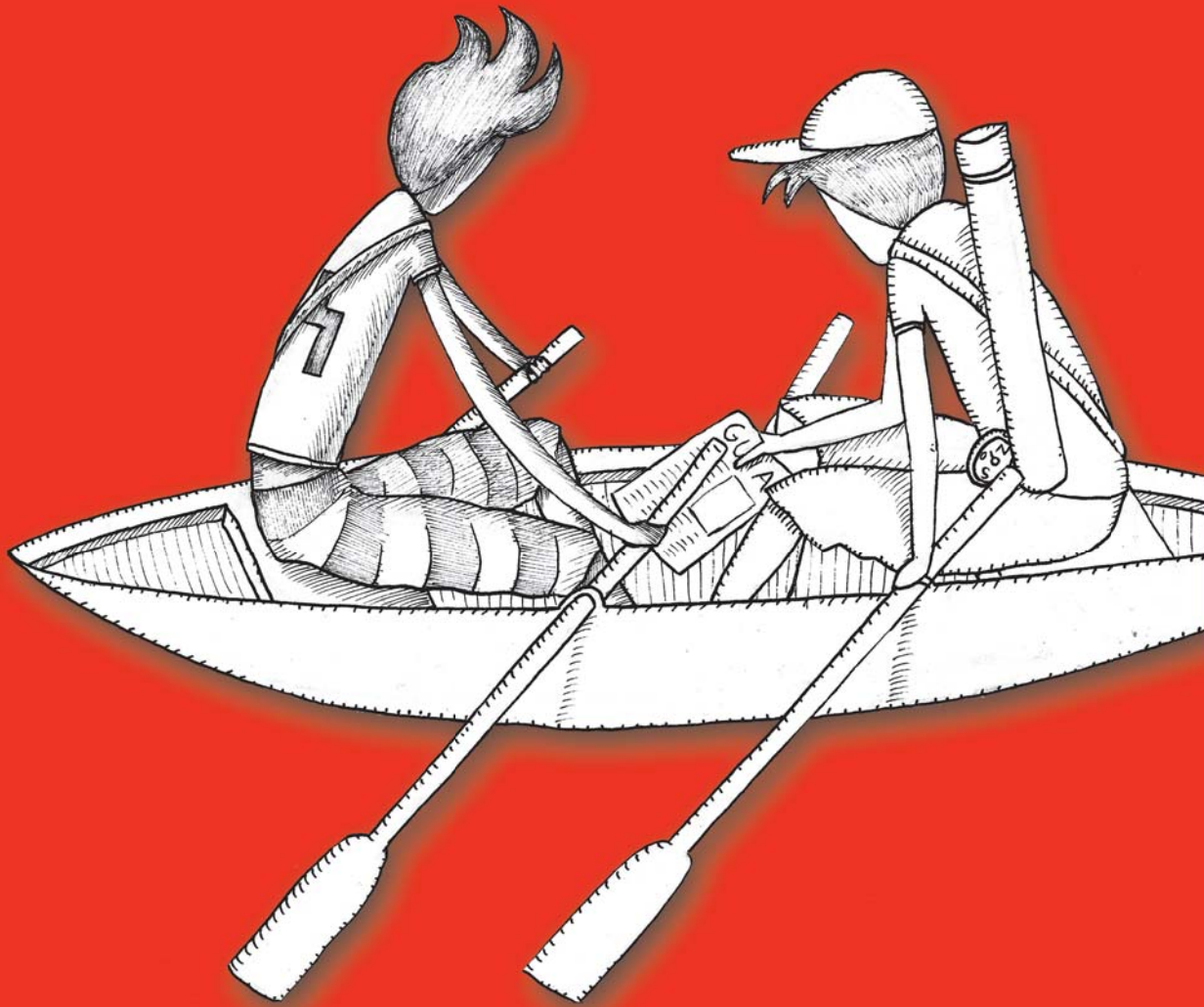


cada cual tiene su ritmo,  
no tiene por qué ser el mismo

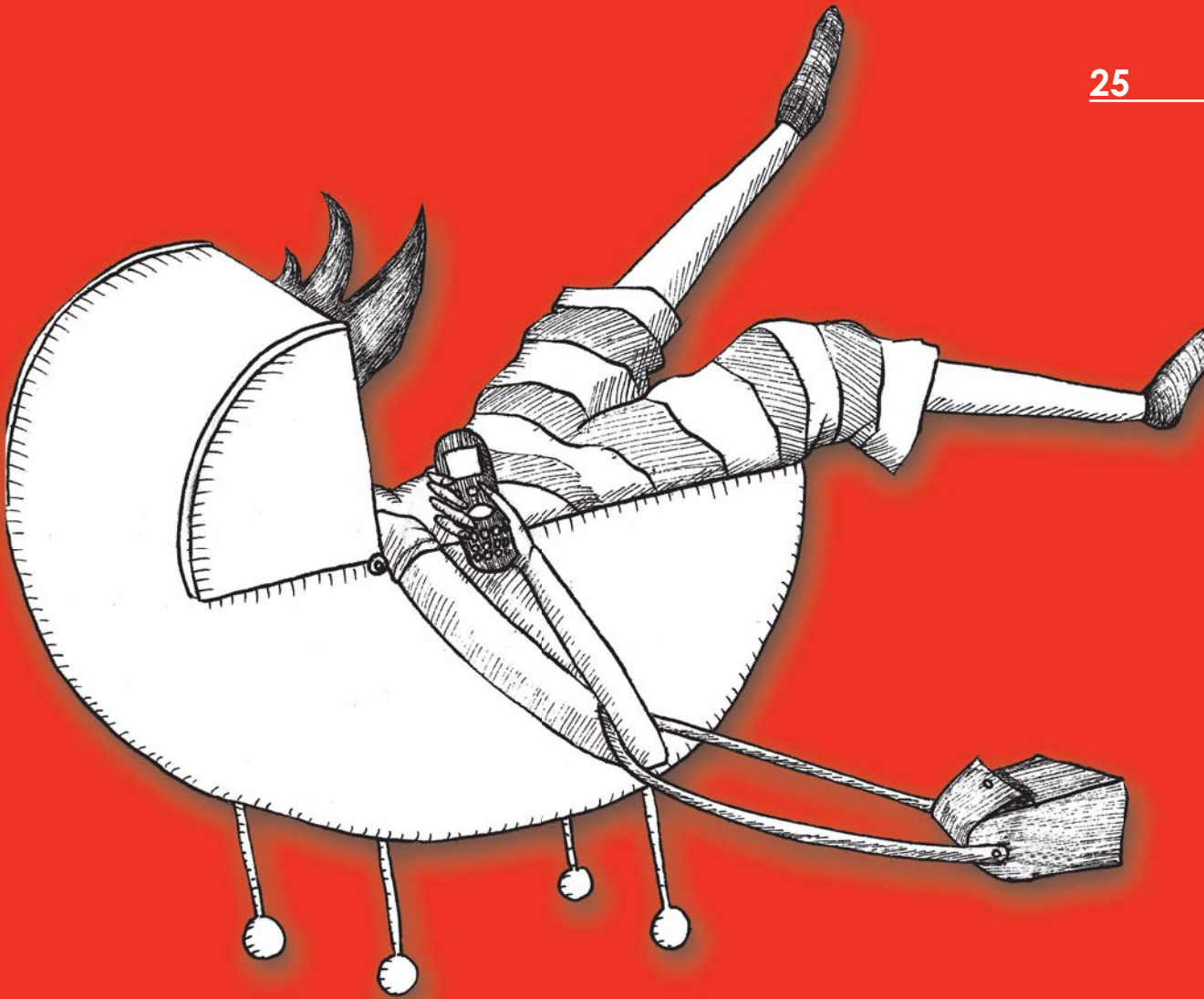


necesito apoyos en determinados momentos





TÚ

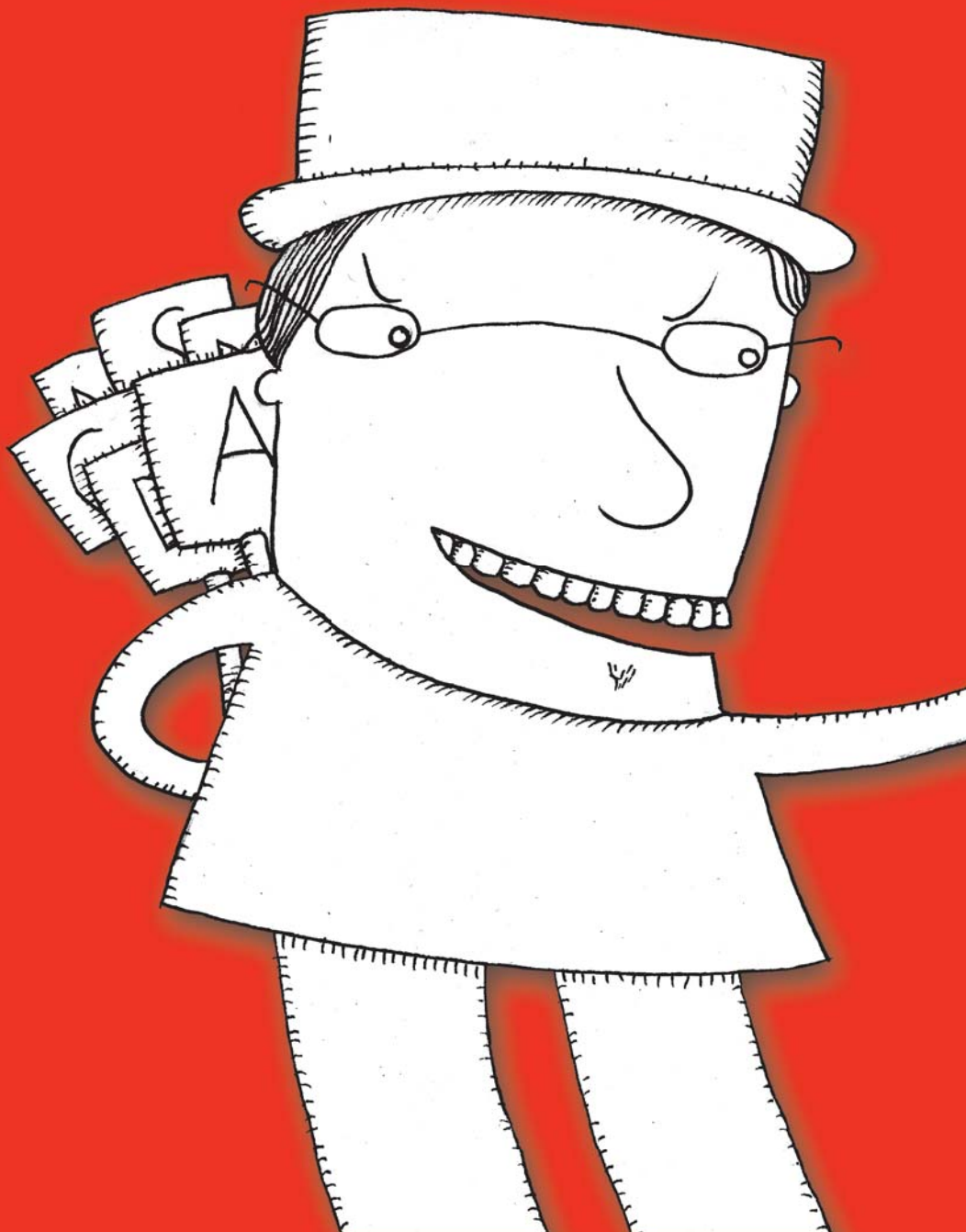


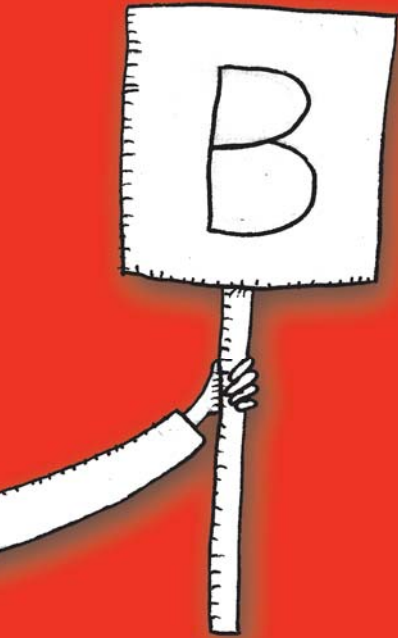
trátame como un adulto





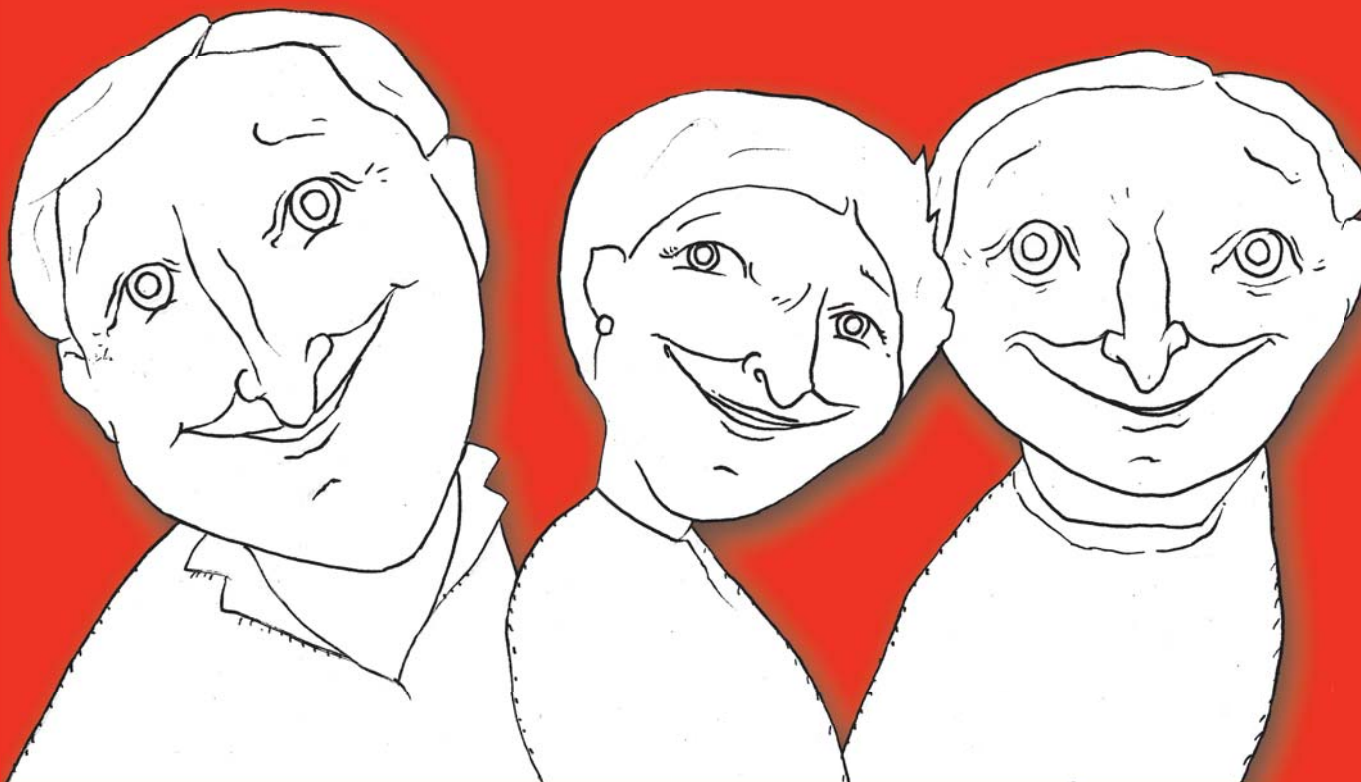
para estar preparado  
tengo que estar  
informado





no me manipules

si no me conoces...

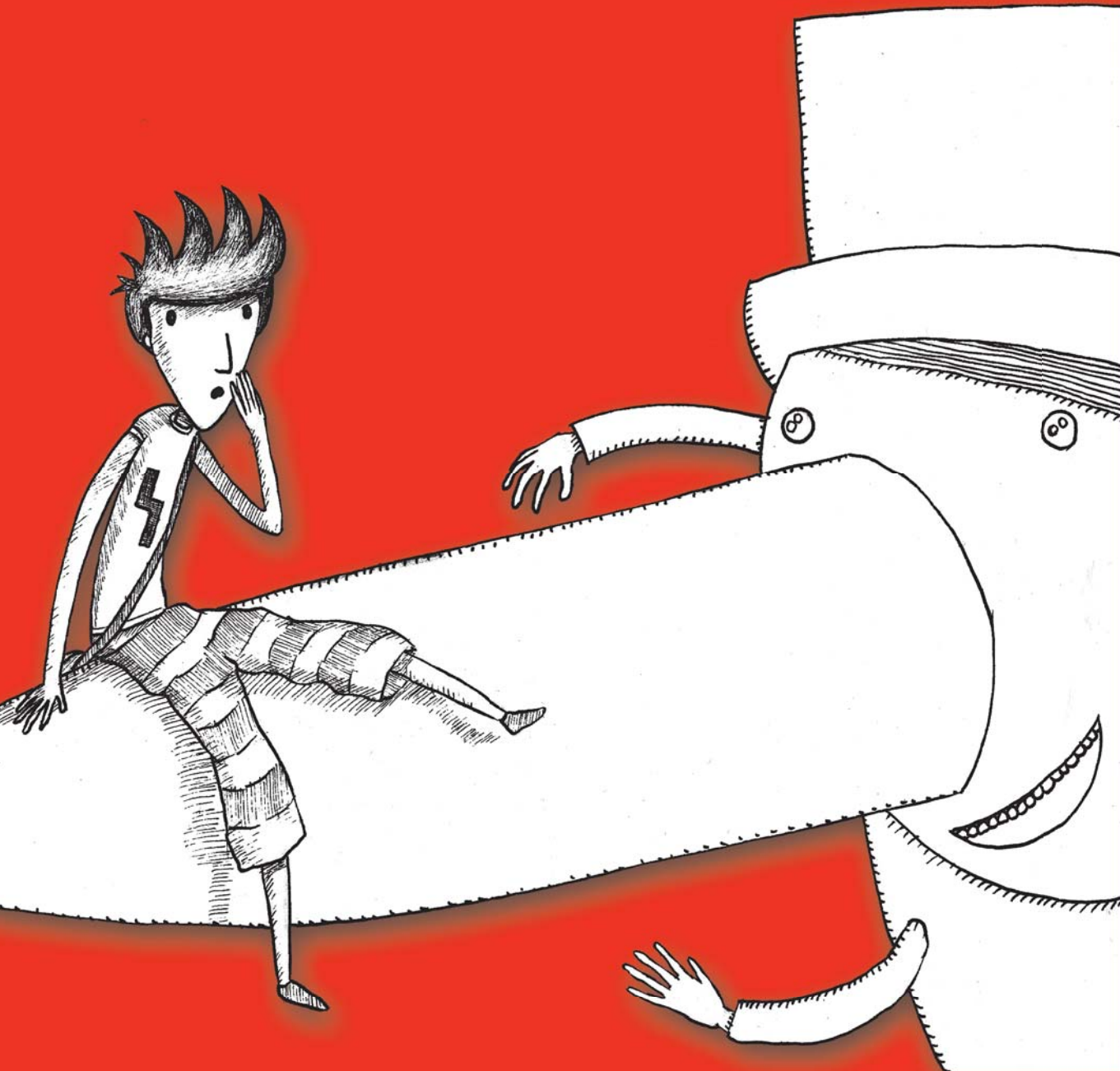




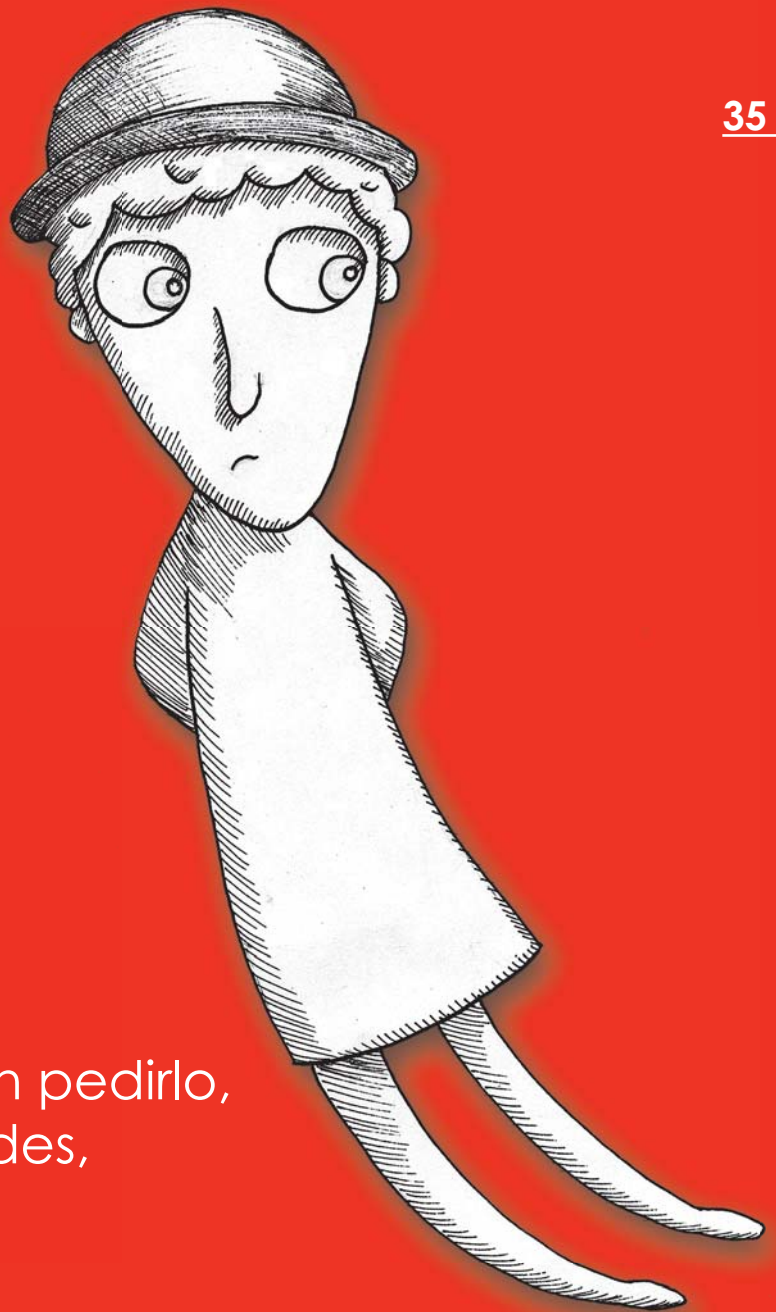
...¿por qué me sonríes?

aunque te cueste algo más,  
cuéntame la verdad



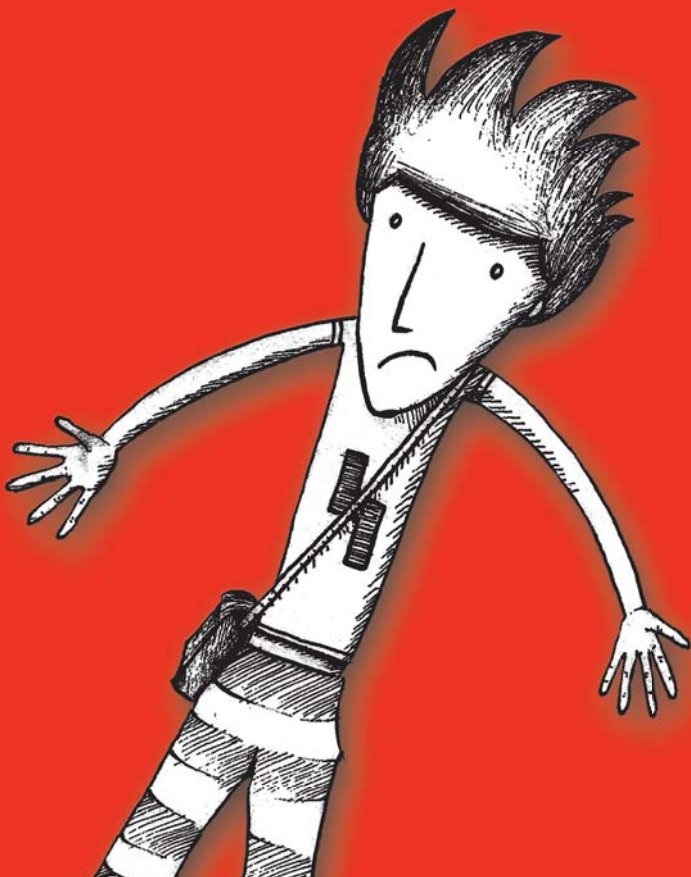


TÚ Y YO



no te cortes en pedirlo,  
si no lo entiendes,  
lo repito

cuando quieras decirme algo,  
dímelo a mí





Si, si quiere  
Si, si LE gusta  
Si, si se la lleva

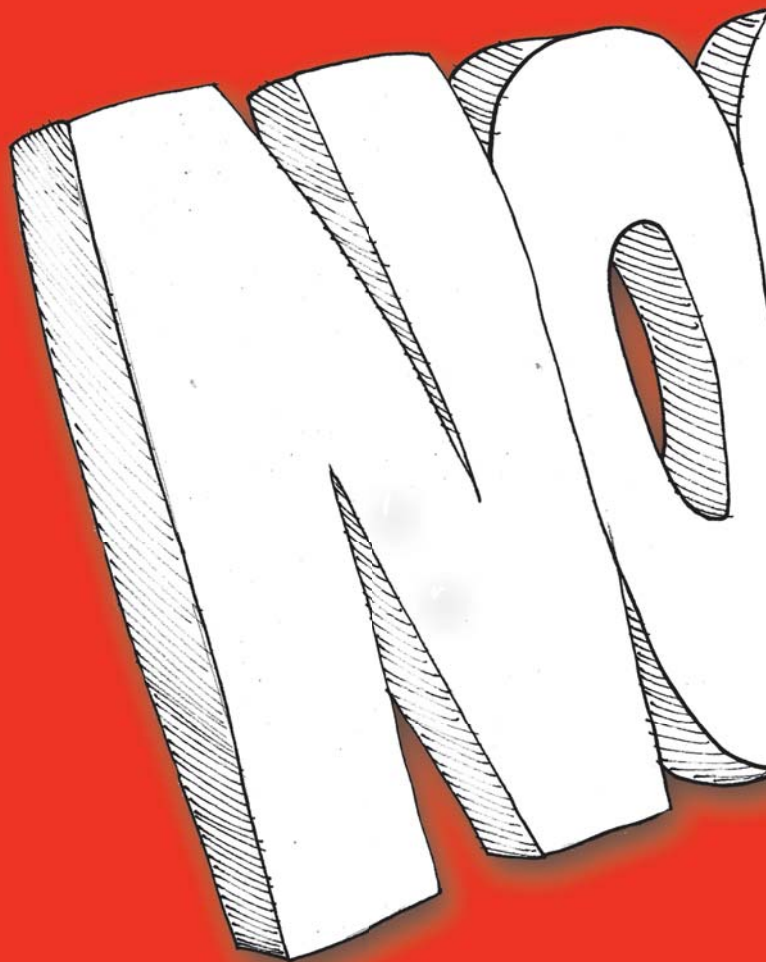


necesito ayuda, pero...

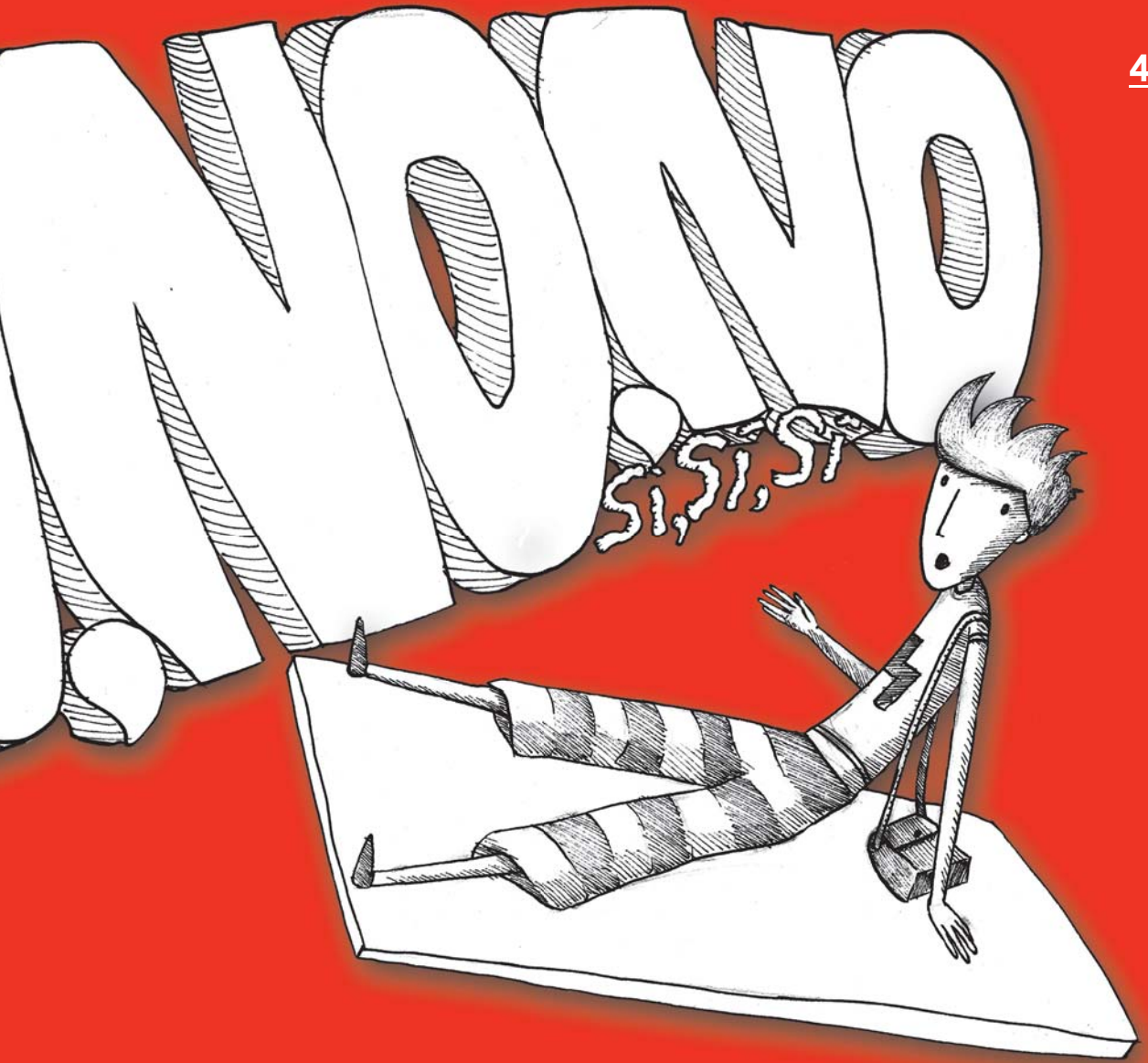




...no para todo

A large, stylized graphic of the word "NO" in white, 3D block letters. The letters are outlined in black and have a hatched texture on their sides to create a three-dimensional effect. The word is positioned in the upper right quadrant of the page, set against a solid red background.

en mí igual que en ti  
no es NO y sí es SÍ

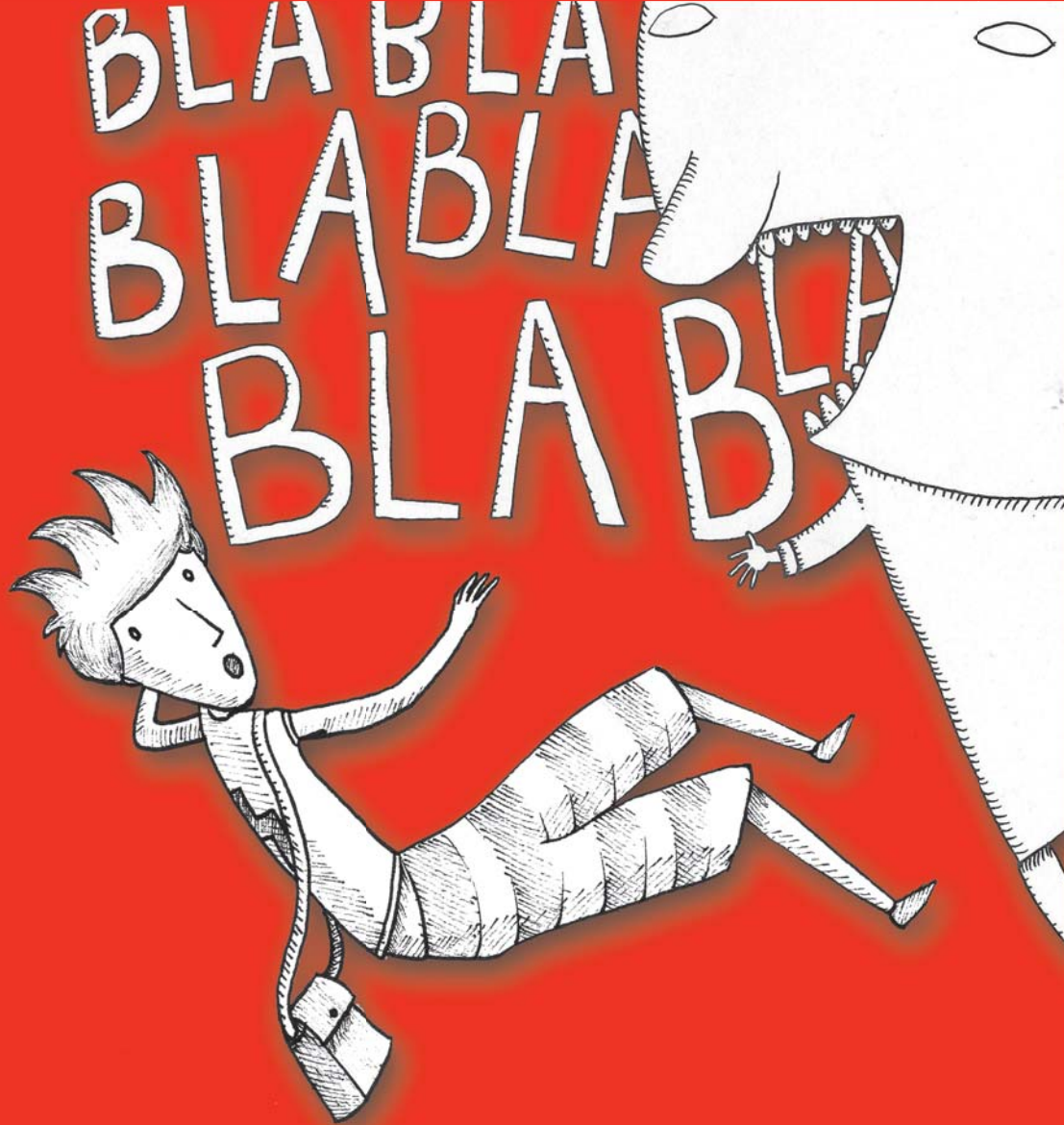




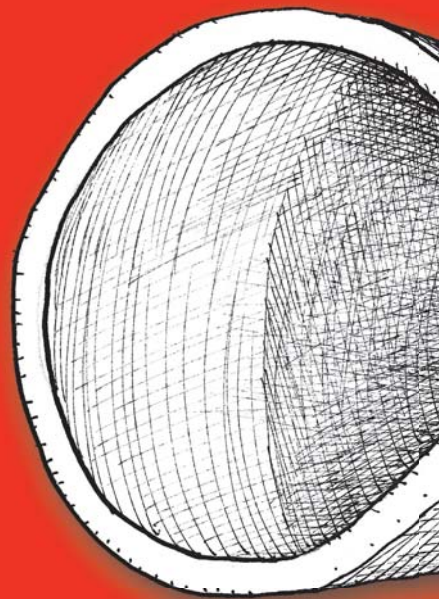
dame tiempo para pensar



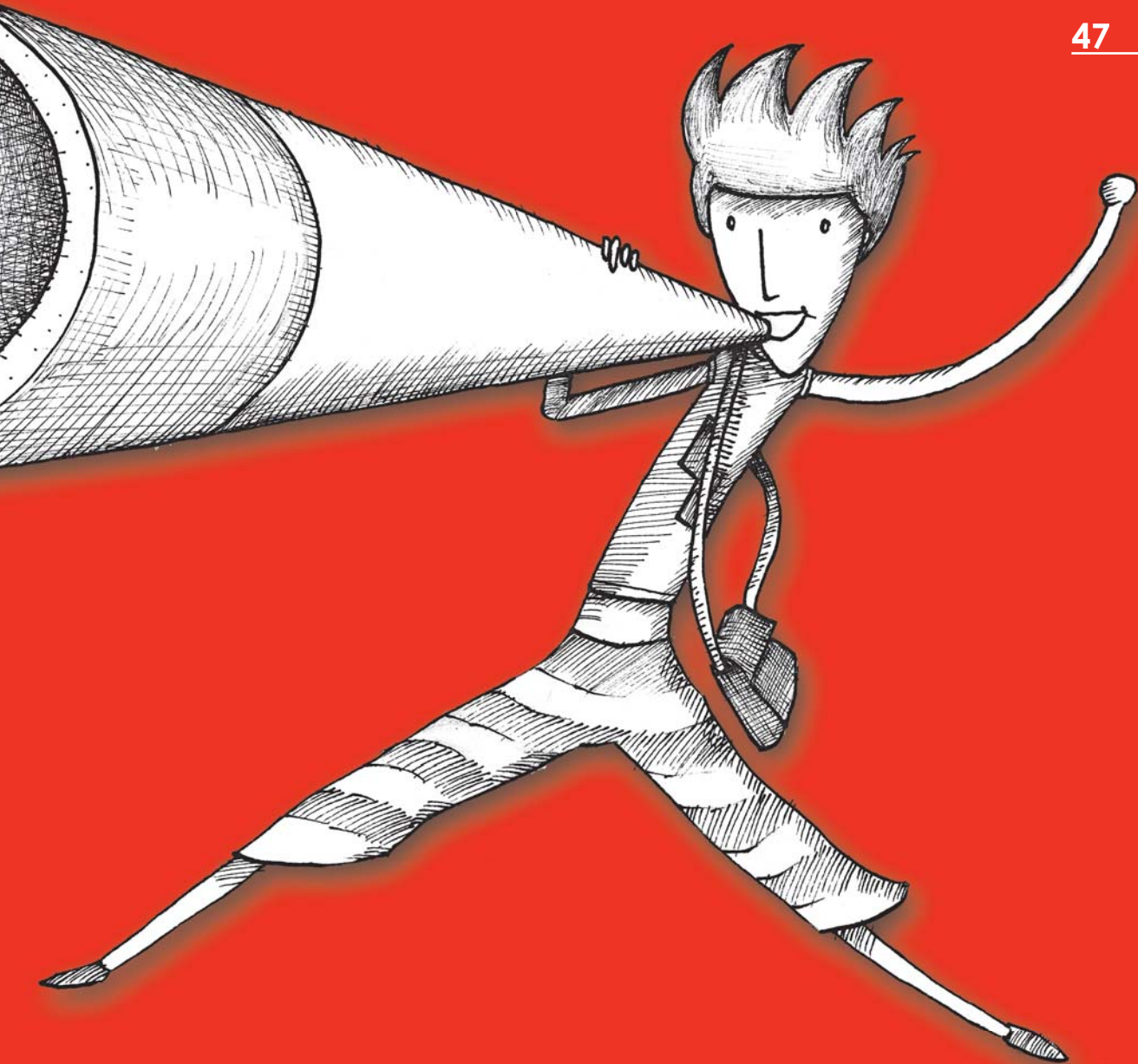
háblame CLARO  
y PA U SA DO

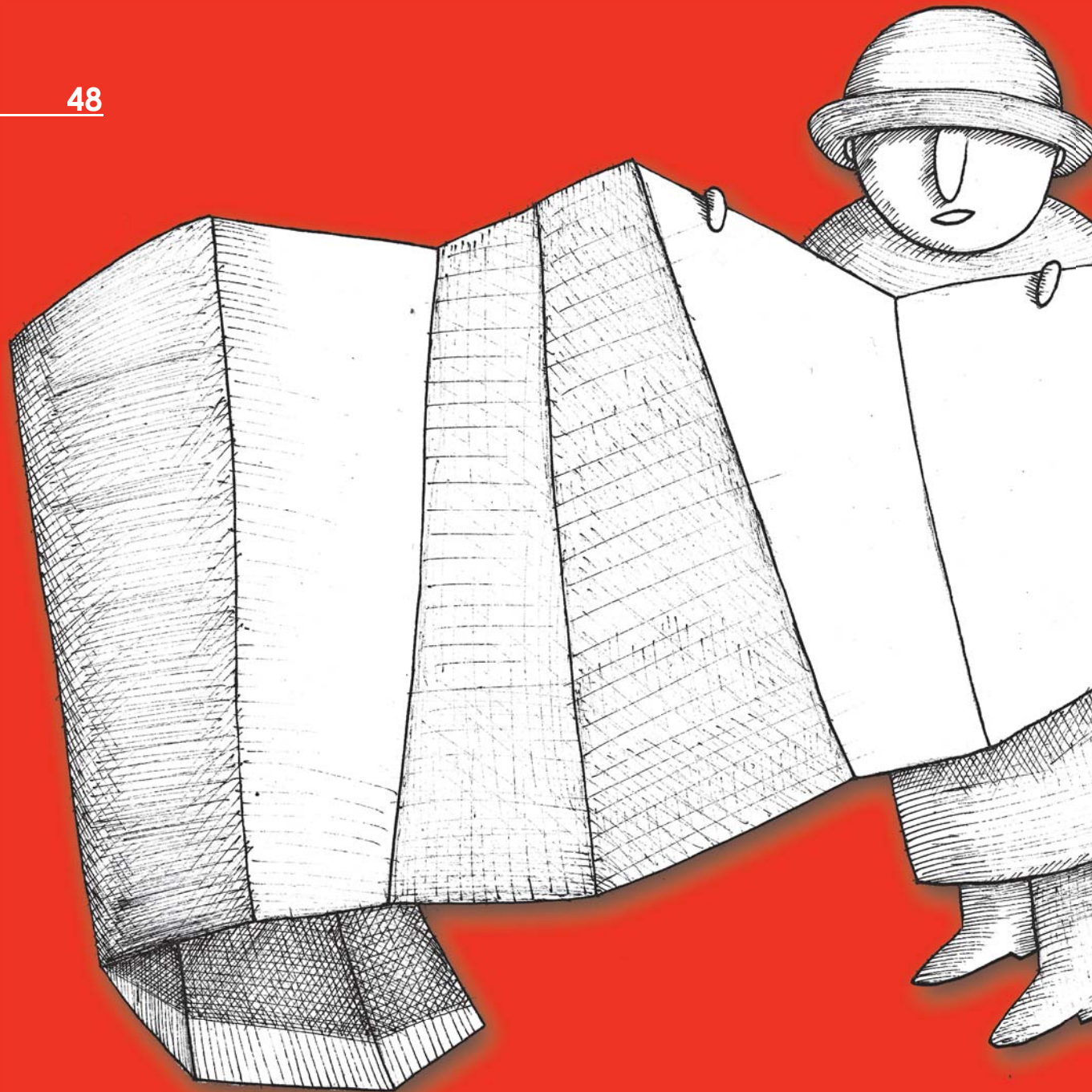


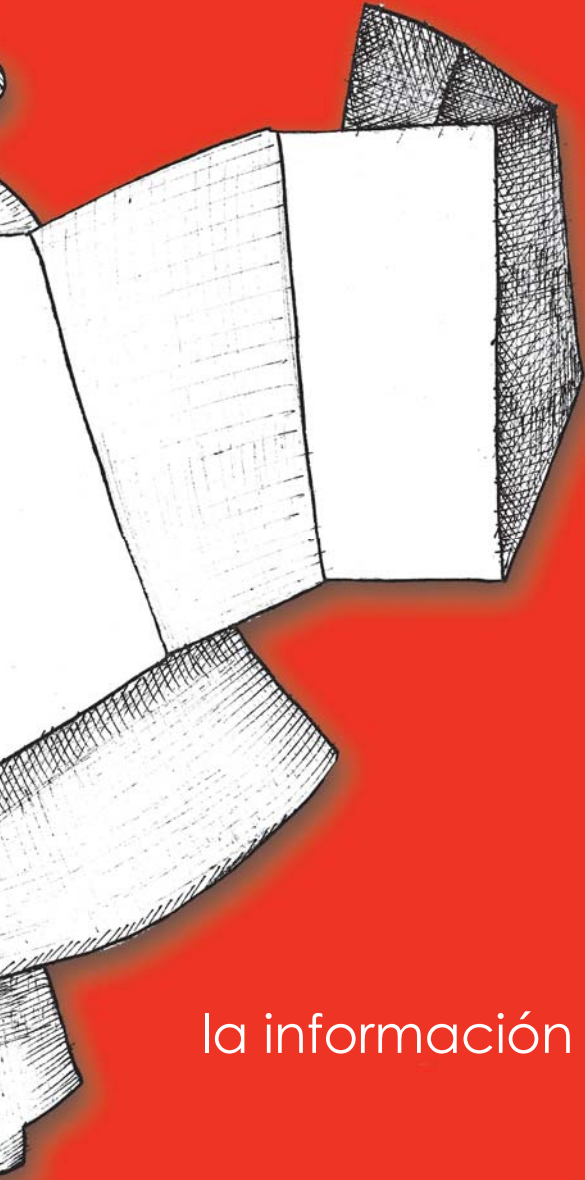
si lo quieres escuchar  
tengo mucho que contar











la información cuanto más clara mejor

YO CO

MO TÚ



me preocupa lo mismo que a ti

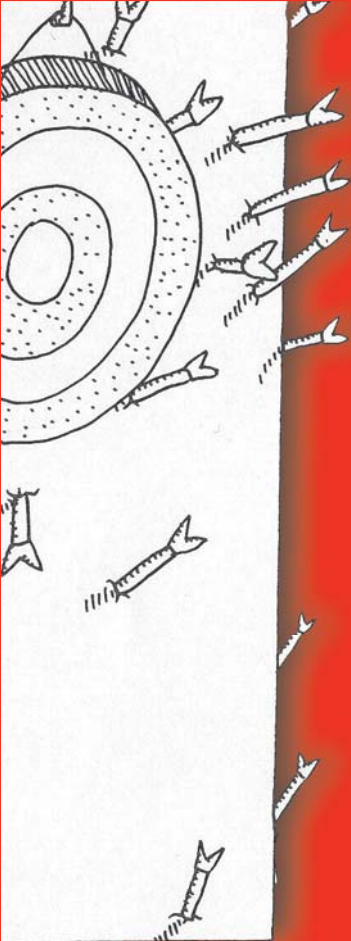




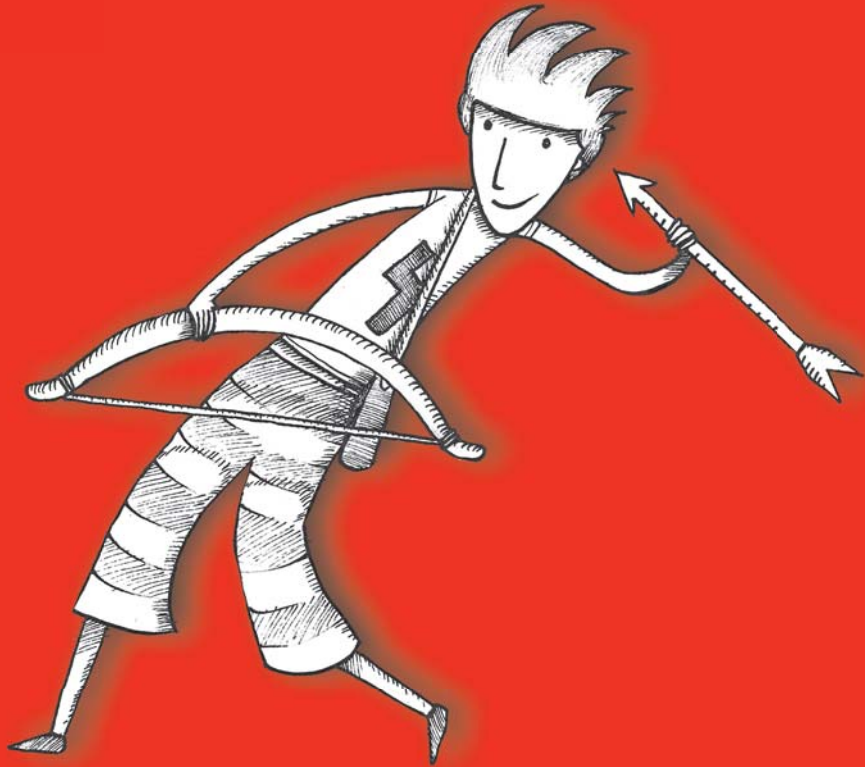


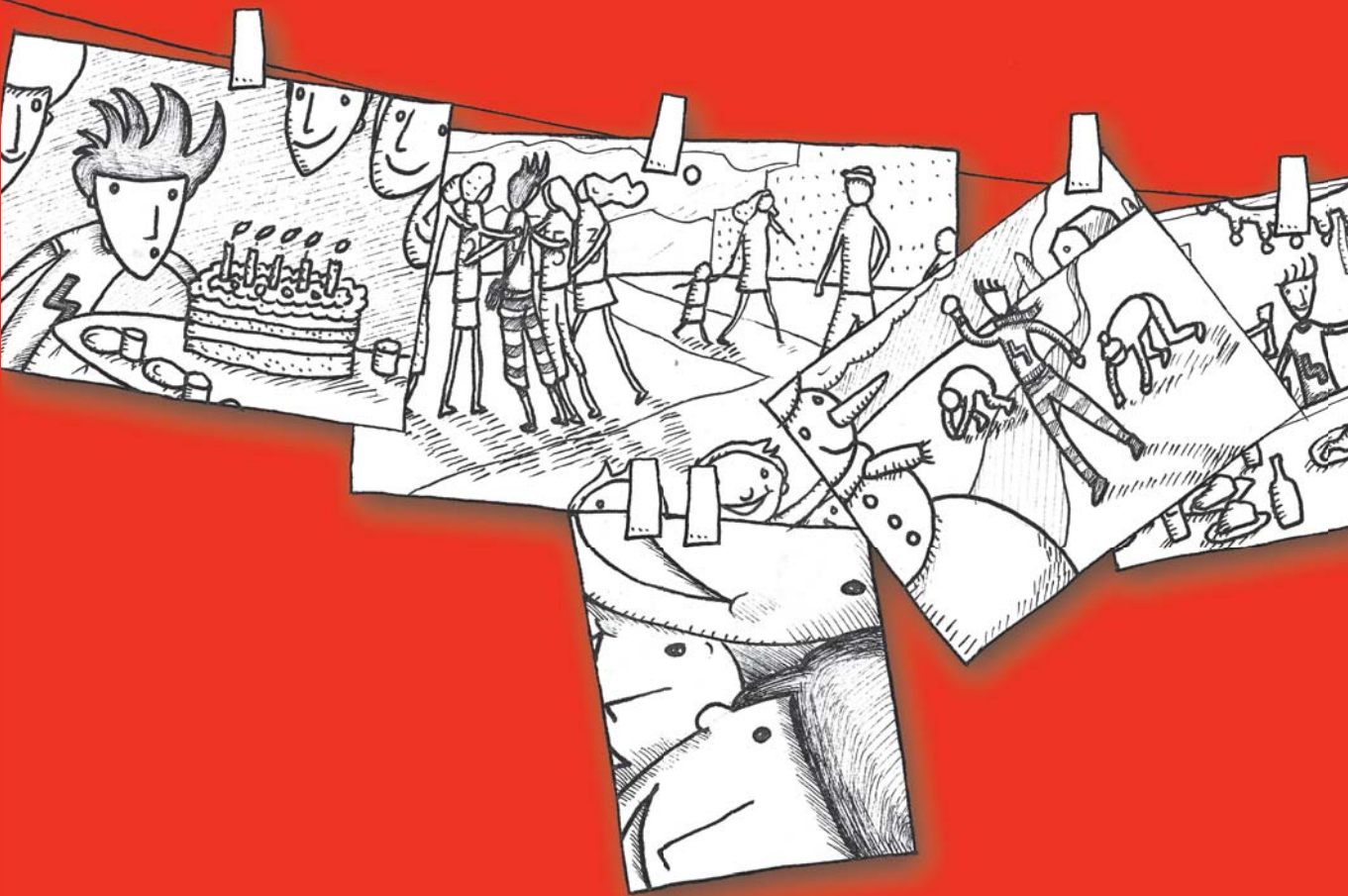


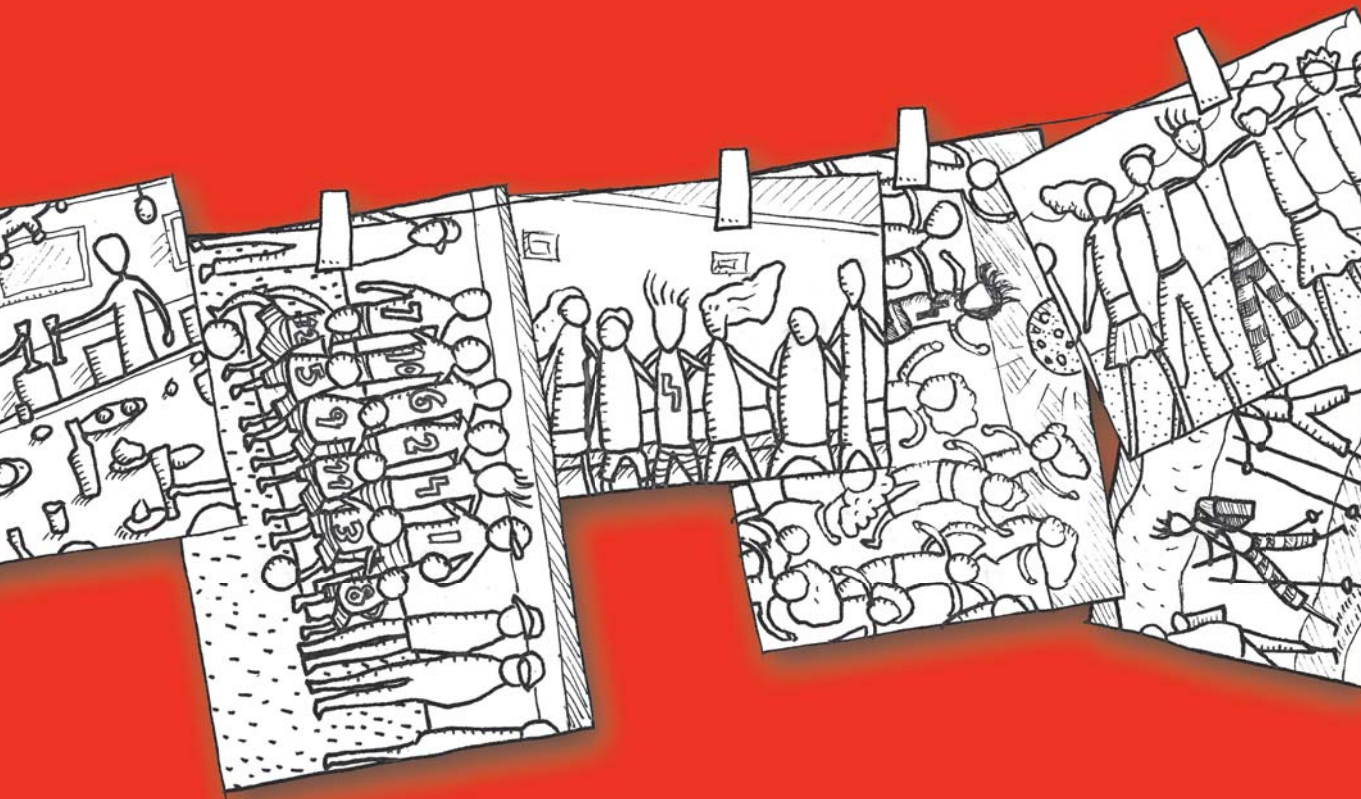
soy ciudadano



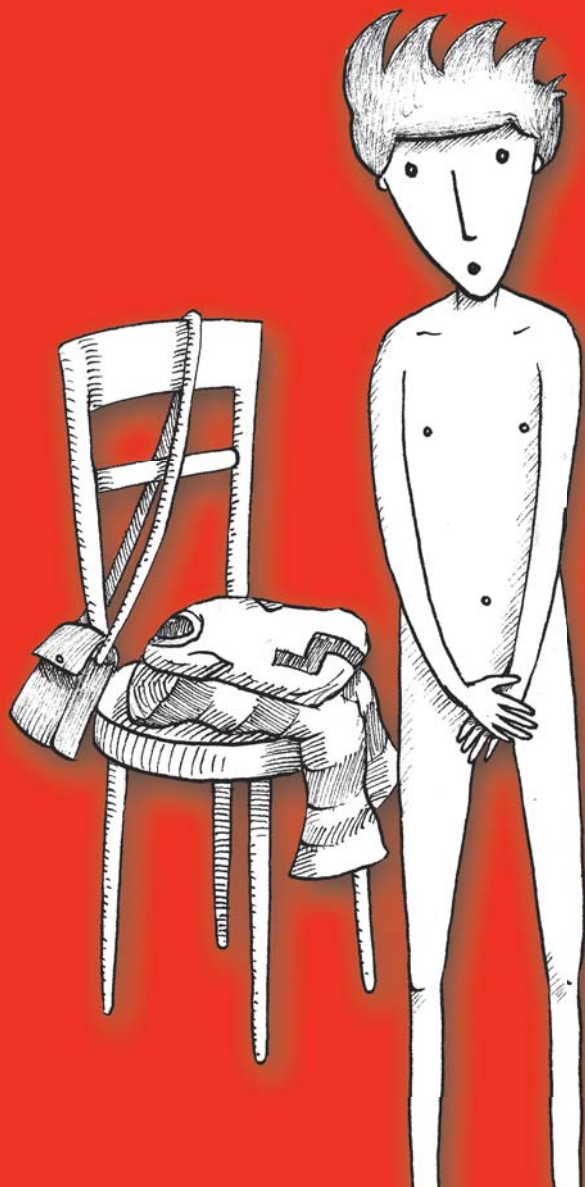
un derecho más es poderse equivocar







quiero amigos para salir



¡También necesito intimidad!





sexo, como tú,  
el que quiero y puedo



derechos y obligaciones  
¿yo? ...COMO TODOS



PARA SA

BER MÁS

## YO COMO TÚ

“La persona con discapacidad intelectual es un individuo con sus características, intereses y fines propios e irrepetibles, equiparables a los de cualquier otra persona.

El reconocimiento de la persona con discapacidad como igual es condición indispensable para evidenciar la dignidad de la persona”.

## AQUÍ ESTOY, RESPÉTAME COMO SOY

Las personas con discapacidad intelectual, como los demás, no forman un colectivo indiferenciado ni homogeneizado.

Es preciso fomentar acciones y actitudes orientadas hacia el respeto a la diferencia, a la identidad propia y de apoyo concreto a la necesidad de cada persona.

## SOY PERSONA

Se es persona siempre, en cualquier tiempo, lugar y circunstancia. Es una condición que no admite grados.

### TENER DISCAPACIDAD NO ES UNA ENFERMEDAD

La discapacidad intelectual no es una enfermedad. Es consecuencia de una patología que se manifiesta antes de los 18 años y fruto de la cual surgen limitaciones en algunos aspectos de la vida.

### QUIERO Y PUEDO DECIDIR

Quienes dan apoyo a las personas con discapacidad intelectual han de favorecer la capacidad de elección de éstas, ayudándolas a establecer sus metas personales y los planes para alcanzarlas, pero sin condicionar sus decisiones, apostando por su autonomía personal y autodeterminación.

### CADA CUAL TIENE SU RITMO, NO TIENE POR QUÉ SER EL MISMO

Cada persona, independientemente de si tiene discapacidad o no, tiene su propio ritmo.

### NECESITO APOYO EN DETERMINADOS MOMENTOS

Los apoyos son recursos y estrategias que persiguen promover el desarrollo, educación, intereses y bienestar personal de alguien y que mejoran el funcionamiento individual. Apoyos y oportunidades van de la mano, como las dos caras de una moneda que es la que permite que una persona pueda desarrollar su proyecto de vida en plenitud.

### TRATAME COMO A UN ADULTO

Las necesidades de las personas con discapacidad intelectual van cambiando y evolucionando como las de cualquier persona. No tiene sentido tratarles como niños cuando son adultos. Infantilizar a las personas con discapacidad intelectual supone no tener en cuenta sus derechos.

### PARA ESTAR PREPARADO TENGO QUE ESTAR INFORMADO

Informar y explicar con claridad sobre las cuestiones que nos rodean y nos afectan, ayuda a las personas con discapacidad intelectual a desenvolverse mejor.



### NO ME MANIPULES

Debemos dar los apoyos necesarios para que cada persona con discapacidad intelectual pueda expresarse libremente, evitando la mediación cuando sea posible y, siempre, rechazando la manipulación.

### SI NO ME CONOCES, POR QUÉ ME SONRIES

El trato recibido por la persona con discapacidad intelectual, en cualquier ámbito, debe reflejar el reconocimiento de su dignidad e igualdad como persona y como ciudadana.

### AUNQUE TE CUESTE ALGO MAS, CUENTAME LA VERDAD

Las personas con discapacidad intelectual tienen, como las demás, derecho a ser protagonistas de su propio destino. Ocultar o maquillar la verdad, no contribuye a su propio desarrollo.

### A VECES NECESITO AYUDA, PERO NO PARA TODO

Las personas con discapacidad intelectual no necesitan apoyo siempre y en toda circunstancia. Hay que tratar de hallar el equilibrio.

### EN MI, IGUAL QUE EN TI, NO ES NO Y SI ES SI

La persona con discapacidad intelectual tiene derecho a ser escuchada, sea cual sea su nivel de comunicación.

### DAME TIEMPO PARA PENSAR, DESPUES LO PODEMOS HABLAR

El primer acto de autodeterminación se da probablemente cuando decimos algo espontáneamente con lo que pretendemos expresar un deseo.

### HABLAME CLARO Y PAUSADO

La comunicación es el medio que nos permite establecer relación con los demás y con el entorno. La persona con discapacidad intelectual necesita entender y ser entendida para expresar lo que siente y quiere, pero también para comprender a los demás.

### SI LO QUIERES ESCUCHAR TENGO MUCHO QUE CONTAR

Algunas personas con discapacidad intelectual pueden tener dificultades para transmitir y comprender información, pero eso no significa que no tengan intención comunicativa.

### LA INFORMACION, CUANTO MÁS CLARA MEJOR

Todas las personas con discapacidad intelectual deben tener acceso a la información, servicios y apoyos que posibiliten su derecho a gobernarse a sí mismos.

### ME PREOCUPA LO MISMO QUE A TI

La persona con discapacidad intelectual tiene potencial para crecer, desarrollarse y adaptarse al entorno si partimos del principio de igualdad de participación.

### SOY CIUDADANO COMO TU

Las personas con discapacidad intelectual tienen derecho y necesidad de vivir en la comunidad y utilizar los mismos servicios y entornos que el resto de los ciudadanos. La ciudadanía plena de cualquier persona, independientemente de sus capacidades, se basa en tres procesos fundamentales: participación, pertenencia y derechos .

### QUIERO AMIGOS PARA SALIR

Las relaciones sociales y la necesidad de afecto y aprobación son vitales para cualquier persona.

### SE RUEGA NO MOLESTAR. ¡TAMBIÉN NECESITO INTIMIDAD!

Respetar la vida privada de una persona supone evitar la intromisión

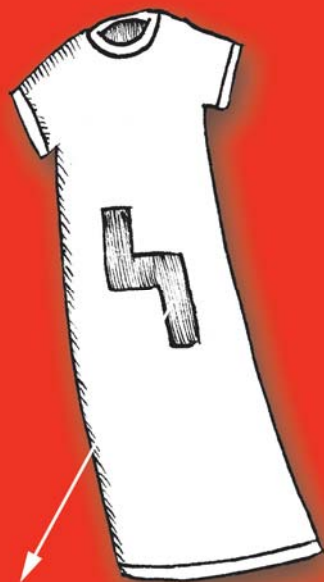
### SEXO COMO TU, EL QUE QUIERO Y PUEDO

Todas las personas, independientemente de tener o no una discapacidad intelectual, tienen capacidad para comunicarse, relacionarse, sentir y amar.

### DERECHOS Y OBLIGACIONES, ¿YO?, COMO TODOS

Cada persona con discapacidad intelectual es un ciudadano de pleno derecho y por tanto, tiene derechos y obligaciones, como los demás.

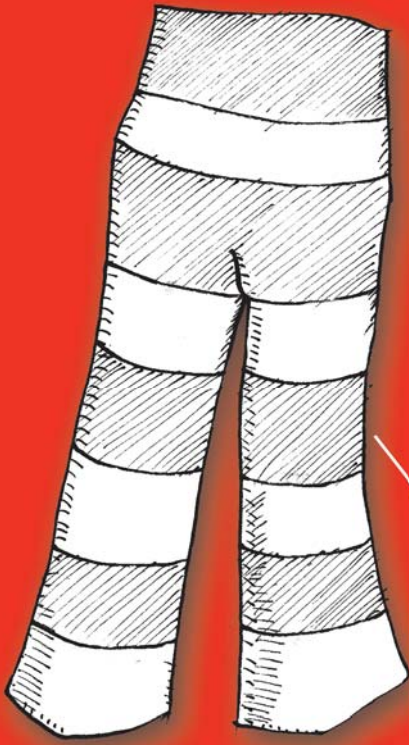
# DESCUBRE A DIEGO



*no llega a la media que marca la sociedad*



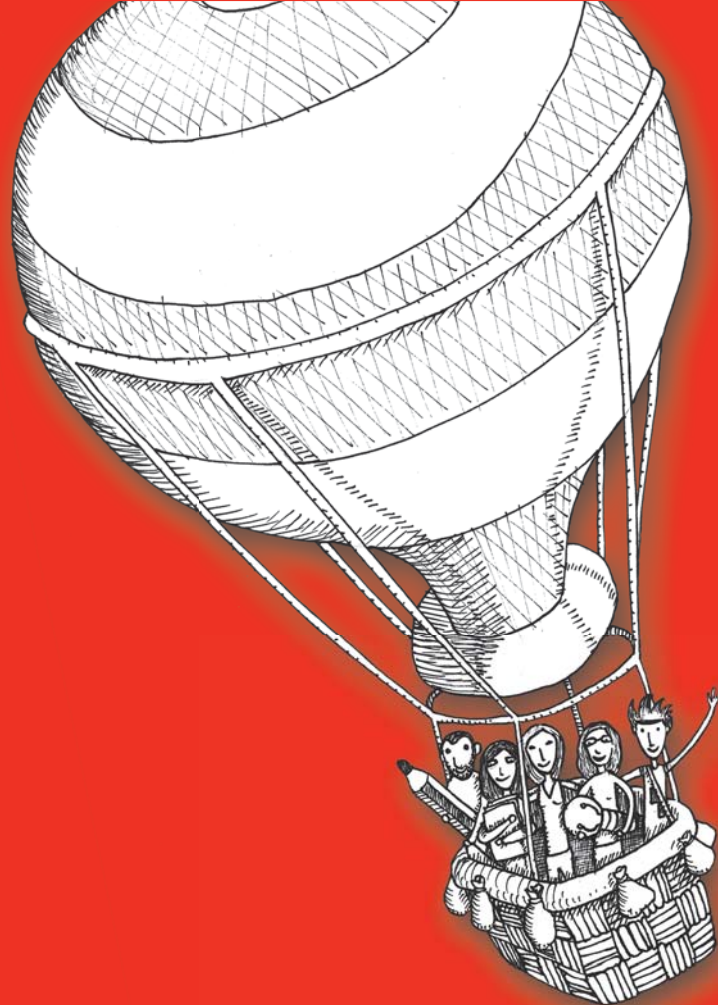
*apoyes*



*pies pequeños pasos cortos*



*barreras que encuentra en su camino*





FEAPS Madrid representa al movimiento asociativo de la discapacidad intelectual en la Comunidad de Madrid. En ella participan las organizaciones sin ánimo de lucro que trabajan con los más de 26.000 madrileños que tienen alguna discapacidad intelectual o del desarrollo.

La misión de FEAPS Madrid es contribuir, desde su compromiso ético, con apoyos y oportunidades, a que cada persona con discapacidad intelectual o del desarrollo y su familia puedan llevar adelante su proyecto de calidad de vida, así como a promover su inclusión como ciudadana de pleno derecho en una sociedad justa y solidaria.

El proyecto Yo Como Tú nace de la necesidad de acercar la discapacidad intelectual al conjunto de la sociedad.

Coordinación: FEAPS Madrid  
Título y textos: Paola de la Mano y FEAPS Madrid  
Diseño de la cubierta e ilustraciones: David de la Mano

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright.

© FEAPS MADRID  
Avda. Ciudad de Barcelona. 108 Esc. 2 Bajo D  
28007 Madrid  
Tel: 91 501 83 35 Fax: 91 501 55 32  
[www.feapsmadrid.org](http://www.feapsmadrid.org)  
[feapsmadrid@feapsmadrid.org](mailto:feapsmadrid@feapsmadrid.org)

Ilustración y diseño: [daviddelamano@terra.es](mailto:daviddelamano@terra.es)

Depósito Legal: M -27336-2005



FEAPS MADRID  
Avda. Ciudad de Barcelona, 108 Esc. 2 Bajo D  
28007 Madrid  
Tel: 91 501 83 35 Fax: 91 501 55 32  
[www.feapsmadrid.org](http://www.feapsmadrid.org)  
[feapsmadrid@feapsmadrid.org](mailto:feapsmadrid@feapsmadrid.org)

Impresión: DBR SPIROX  
Depósito legal: M-27336-2005



Por la inclusión social de las personas  
con discapacidad intelectual

Colaboran:

*renfe*

grupo  
VIPS

