



**Si nos enseñan
lo vamos a lograr:
Autonomía desde la voz
de los expertos por experiencia y profesionales**

¿Cómo se escribió este capítulo?

Un equipo de 4 personas con discapacidad intelectual y 4 personas sin discapacidad intelectual escribió este capítulo.

Las personas con discapacidad intelectual trabajan en la Oficina Profesional de **Vocerías** del **Instituto Milenio para la Investigación del Cuidado**.

La discapacidad intelectual es cuando una persona tiene una condición que le dificulta entender y adaptarse al ambiente.

Vocerías:

Acción de representar a un grupo de personas y hablar en su nombre.

Instituto Milenio para la Investigación del Cuidado:

Es un centro de investigación sobre el cuidado.

También es conocido como MICARE.

Este capítulo explica
cómo las personas con discapacidad intelectual
pueden ser autónomas y tomar decisiones por ellas mismas.

Los autores con discapacidad intelectual
contaron sus experiencias, opiniones e ideas
sobre lo que escribir en el capítulo.

Los autores sin discapacidad explicaron
lo que la investigación dice sobre la autonomía.

Este texto en **Lectura Fácil**
es un resumen de los temas más importantes del capítulo.

Lectura Fácil:

Forma de escribir textos
para que sean fáciles de
entender por todas las
personas.

¿Qué es la autonomía?

Autonomía significa
que las personas pueden decidir
sobre sus propias vidas
y ser independientes.

La **Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad**
dice que la autonomía personal
es un derecho que tenemos todas las personas.

Las personas con discapacidad intelectual
tienen algunas dificultades para aprender
y para funcionar en su vida diaria.
También tienen dificultades en su relación con el entorno
cuando hay **barreras** para participar.

Cuando se le entregan apoyos
a las personas con discapacidad intelectual
logran ser autónomas e independientes.
Los apoyos son ayudas que se entregan a una persona
para que pueda hacer algo.

Para entregar a cada persona los apoyos que necesita
para su autonomía
debemos saber lo que la persona quiere.

Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad:

Es un tratado internacional
que define los derechos
humanos y que explica
cómo se aplican a las
personas con
discapacidad.

Barreras:

Obstáculos que impiden
que la persona participe en
la sociedad en igualdad de
condiciones.

¿Qué barreras enfrentan
las personas con discapacidad intelectual
para lograr su autonomía?

Las personas con discapacidad intelectual
que trabajaron en este capítulo
consideran que hay 3 tipos de barreras
que hacen difícil que sean autónomas.

1. Barreras actitudinales

Las barreras actitudinales son ideas equivocadas
que tienen algunas personas
y que no dejan participar
a las personas con discapacidad intelectual.
Por ejemplo, creer que una persona no puede hacer algo
solo porque tiene discapacidad intelectual.

Otro ejemplo de barrera actitudinal es el paternalismo.
El paternalismo es cuando una persona sin discapacidad
cree que sabe qué es lo mejor
para la persona con discapacidad intelectual
y por eso no la deja tomar decisiones.

Las barreras actitudinales hacen que
a las personas con discapacidad intelectual
las traten como si fueran niños
o que las **sobreprotejan**.

Sobreprotección:
Cuidar en exceso a otra
persona limitando su
participación en los
ambientes.

2. Barreras personales

Las barreras personales aparecen cuando las personas con discapacidad intelectual no creen en sí mismas o no conocen sus derechos.

Una manera de vencer las barreras personales es que las personas con discapacidad intelectual conozcan para qué cosas son mejores y qué cosas les cuestan más.

Otra forma de vencer las barreras personales es que conozcan cuáles son sus derechos y que pidan que se los respeten.

Las otras personas tienen que respetar la opinión y voluntad de las personas con discapacidad intelectual.

3. Barreras relacionadas con la formación de profesionales

Algunos profesionales no saben apoyar a las personas con discapacidad.

Esos profesionales hacen cosas que son irrespetuosas con las personas con discapacidad intelectual y no las ayudan a ser autónomas.

¿Qué necesita una persona con discapacidad intelectual para lograr la autonomía?

Son necesarias 6 cosas para ayudar a las personas con discapacidad intelectual a ser autónomas:

1. Que todas las personas entiendan qué es la discapacidad intelectual y cuáles son los apoyos que deben entregarle a cada persona para que pueda participar en la sociedad.

Las personas deben acompañar a las personas con discapacidad intelectual preguntar y respetar cuándo necesitan ayuda.

2. Todas las personas deben saber que las personas con discapacidad intelectual aprenden y se desarrollan como cualquier otra persona.

Es importante entregar los apoyos que ayuden a las personas con discapacidad intelectual a desarrollarse.

Se les debe tratar como se trata a cualquier persona de su edad.

3. Las familias deben apoyar
a las personas con discapacidad intelectual
para que puedan ser más autónomas
y confiar en ellas y en sus habilidades.

Las familias deben escuchar
a las personas con discapacidad intelectual
y tener siempre en cuenta sus deseos y opiniones.

4. Las personas con discapacidad deben ser tratadas igual
que cualquier otra persona.
Para esto debe eliminarse el estigma.

Los estigmas son ideas equivocadas
sobre lo que las personas con discapacidad intelectual pueden hacer.
Estas ideas equivocadas las puede tener cualquier persona,
incluyendo a:

- médicos,
- profesores,
- familias
- y otros profesionales.

El estigma hace que no se escuche
a las personas con discapacidad intelectual
y no se cumplan sus derechos.

5. Las personas con discapacidad intelectual deben tener oportunidades para participar y tomar decisiones sobre su vida.
Desde pequeños es importante enseñarles que pueden pedir ayuda cuando lo necesiten y decir lo que quieren.

6. Es importante ayudar a las personas con discapacidad intelectual a empoderarse.
Empoderarse quiere decir:
creer en ellas mismas,
que sepan que pueden lograr sus objetivos,
que merecen tener oportunidades
y apoyos como cualquier otra persona.

Existen programas que enseñan a las personas con discapacidad intelectual a conocer sus derechos, a defenderlos y a ser independientes.

¿Cómo tienen que ser los apoyos
para que las personas con discapacidad intelectual
logren la autonomía?

La autonomía progresiva
es la independencia que se logra poco a poco
a lo largo de la vida.

Para acompañar a las personas con discapacidad intelectual
a lograr la autonomía progresiva
se deben hacer 4 cosas:

1. Escuchar a la persona con discapacidad intelectual
y dejar que tome decisiones
que sean adecuadas según su edad.
Por ejemplo, una persona adulta puede decidir vivir sola.
Un niño pequeño puede decidir qué ropa se quiere poner hoy.

Escuchar a la persona con discapacidad intelectual
es poner atención a lo que está diciendo
y preguntarle qué quiere y qué necesita.

Se deben entregar apoyos para la comunicación
como el **lenguaje claro** y la Lectura Fácil.

Lenguaje claro:

Explicar las cosas de forma
sencilla.

2. Explicar y entregar información
a la persona con discapacidad intelectual
para ayudarla a tomar decisiones.

3. Enseñar habilidades
a las personas con discapacidad intelectual
que les permitan ser más autónomas
y hacer las cosas por sí mismas.
Por ejemplo, enseñar a usar transporte público.
4. Es importante que las personas se conozcan,
sepan que tienen discapacidad intelectual,
qué es lo que necesitan y lo que puede ayudarlas.
Los demás deben conocerlo también
para saber cómo ayudarlos mejor.

Los autores esperan que este capítulo ayude
a que las personas sepan
lo que los expertos por experiencia
opinan que es importante
para ayudar a que las personas con discapacidad intelectual
logren su autonomía.

Autores:

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| - Marcela Tenorio | - Ricardo Pizarro |
| - Paulina Arango | - Felipe Pierret |
| - Andrés Aparicio | - Gonzalo Osorio |
| - Florencia Villaseca | - Carolina Lucero |

Adaptado y validado por el Servicio de Lectura Fácil.

© Lectura Fácil Europa. Logo: Inclusion Europe. Más información en www.easy-to-read.eu