TENEMOS DERECHOS HUMANOS

Manual de Derechos Humanos para Personas con Discapacidades Intelectuales

Proyecto de la Escuela de Derecho de Harvard sobre Discapacidad (www.hpod.org)

Comisión Nacional de los Derechos Humanos MEXICO

Contenido

Sobre los derechos humanos 3

Sección A. Tus derechos

Capítulo 1. Respeto hacia el individuo . .4

Igualdad 5

Seguridad 6

Hogar y familia 7

Privacidad 8

Capítulo 2. Inclusión en la comunidad . .9

Vida independiente 10

Trabajo 11

Educación 12

Salud 13

Capítulo 3. Cambios en la sociedad . . .14

Accesibilidad 15

Vida política 16

Nuevas actitudes 17

Cultura y deportes 18

Sección B. Construyendo capacidades juntos

Ejercicio 1: ¡Quiero vivir de esta forma! . .19-22

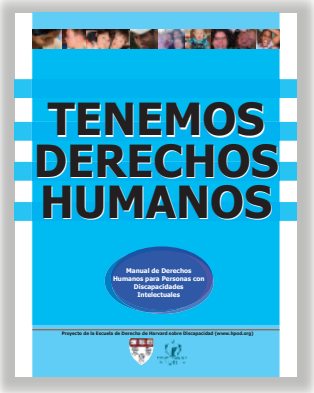
Ejercicio 2: Habla con seguridad 23-26

Júntense • Desarrollen Un Plan • Actúen . . .27

- Autores: Bret Hesla y Mary Kay Kennedy, Advocating Change Together (www.selfadvocacy.org)
- Diseño: Donn Poll
- Coordinadora de Traducción: Dioné Nieto Karam
- Agradecimientos especiales a:
  * Comisión Nacional de los Derechos Humanos de México
  * BlueLaw International LLP
  * Autores de Human Rights. Yes! Janet E. Lord, Katherine N. Guernsey, Joelle M. Balfe, Valerie Karr y a la editora Nancy Flowers.
- Todas las fotografías fueron impresas con su correspondiente permiso. Estamos muy agradecidos con todas las personas que han colaborado y que mencionamos en cada fotografía.

El Proyecto de la Escuela de Derecho de Harvard sobre Discapacidad está generosamente apoyado por una subvención por parte de la Foundation Open Society (Zug).

© 2008 El Presidente y los compañeros de la Universidad de Harvard. Todos los derechos reservados.
ISBN 0-88086-068-5



Un libro para defensores personales

Bienvenidos al poder de los derechos humanos. Este libro es para las personas con discapacidades intelectuales. Lo puedes usar para aprender sobre tus derechos. También lo puedes utilizar para hablar sobre tus derechos con otras personas.

Cuando levantas tu voz y hablas por ti mismo, entonces eres un defensor personal. Cuando trabajas junto con otras personas, puedes lograr cambios. ¡Bienvenido al poder de los derechos humanos!

Hungría. Fotografía: Sociedad Húngara de Personas con el corazón de Oro

Porque somos humanos, tenemos derechos humanos.

En el pasado, las personas con discapacidad no eran tratadas de manera equitativa, sin embargo, esto está cambiando.

En el 2006, las Naciones Unidas aprobaron una nueva ley que establece que las personas con discapacidad tienen los mismos derechos que cualquier otra persona. También dice que todas las personas con discapacidad son iguales ante la ley. Asimismo, refiere que esto se aplica a todas las mujeres, niñas y niños que presenten discapacidades.

Nueva York.
Fotografía:
Naciones Unidas/
Paulo Filgueiras

Esta ley se conoce como La Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.

Voces

"Debemos mantenernos fieles a nuestros ideales y nuestra lucha y continuar haciendo nuevos esfuerzos para el desarrollo de las personas con discapacidad".

Deng Pufang, China

Si mi país firma, ¿qué cambiará?
¡Tu gobierno promete tomar acciones para terminar con la discriminación de las personas con discapacidad! El gobierno:

- Realizará cambios en las leyes y hará leyes nuevas
- Protegerá los derechos de las personas
- Aplicará las leyes
- Educará a la población

Este libro es sobre tus derechos humanos.
Habla sobre los principales derechos que tienes gracias a esta ley. También te da ideas sobre cómo trabajar con otras personas para que tus derechos sean respetados.

A continuación: Capítulo 1: Cuatro derechos clave sobre el respeto hacia el individuo

Capítulo 1. Respeto hacia el individuo

Tenemos muchos derechos que protegen nuestra dignidad humana básica, nuestros cuerpos y lo que hacemos en nuestros hogares.

A continuación se presentarán cuatro de esos derechos:

Voces

"Mi cuerpo no es de nadie, más que mío. Tu gobiernas tu cuerpo y déjame gobernar el mío".

Peter Alsop, Estados Unidos

Igualdad

Tenemos el derecho a ser tratados en igualdad de condiciones que los demás ciudadanos.

Seguridad

Tenemos el derecho a vivir libres de violencia y/o abusos.

Hogar y familia

Tenemos el derecho a formar parte de una familia--- y a comenzar nuestra propia familia.

Privacidad

Tenemos el derecho a la privacidad, sin importar dónde vivamos.

Rumania. Fotografía: R. Antonovici

George-Daniel es de Rumania. Vive en casa con su madre, padre y hermana. Desde pequeño, su familia ha realizado viajes a la playa. Actualmente tiene diez años y su familia se esfuerza por darle una vida como la de cualquier otro niño.

A continuación: Más sobre estos derechos referentes al respeto

Igualdad

Tenemos el derecho a ser tratados como ciudadanos iguales.

¿Te suena familiar?

¿Qué significa igualdad? No puedo votar y no tengo trabajo.

Las leyes de mi país dicen que no puedo tomar mis propias decisiones.

Siento como si existiera una barrera entre los demás y yo. Es una barrera que no puedo ver, pero sí la puedo sentir.

Nuestra escuela no tuvo el presupuesto necesario para incluirme en las clases.

Mi familia muchas veces ignora lo que quiero.

¿Qué establece la nueva ley sobre la igualdad?

Necesitamos leyes que velen para que nuestros derechos sean iguales.
La sociedad debe derribar las barreras que nos impiden tener los mismos derechos que las demás personas.
La discriminación es una barrera.
También lo son la pobreza y la escasa educación.
Una vez derribadas las barreras, todavía necesitamos apoyo.
Debido a la discriminación en el pasado, necesitamos apoyo adicional para corregir las cosas.
Tenemos el derecho legal a tomar decisiones sobre nuestras vidas.

Voces

"El problema no es cómo eliminar las diferencias, sino cómo unirnos sin alterar las diferencias".

Rabindranath Tagore, poeta y músico bengalí

Trabajo en equipo

Las leyes surgen de los sueños
Reparte hojas. Pide a cada persona (con el debido apoyo) que dibuje o escriba una ley que le gustaría tener, para velar por que sus derechos sean iguales. Después, pide a un líder local que asista a la reunión. Cada persona puede exponer sus ideas. Posteriormente, discutan sobre aquellas leyes que sí tienen. También hablen sobre cómo obtener nuevas leyes.

Nepal. Fotografía: CIL Katmandú

Seguridad

Tenemos el derecho a vivir libres de violencia y/o abusos.

Dato clave

Las personas con discapacidad tienen una mayor probabilidad de sufrir abusos sexuales durante sus vidas.

¿Te suena familiar?

Sufrimos de abusos en secreto, en los lugares donde vivimos.

Me dieron drogas para controlarme y castigarme.

Me privaron de comida y agua.

Realizaron experimentos conmigo, sin mi consentimiento.

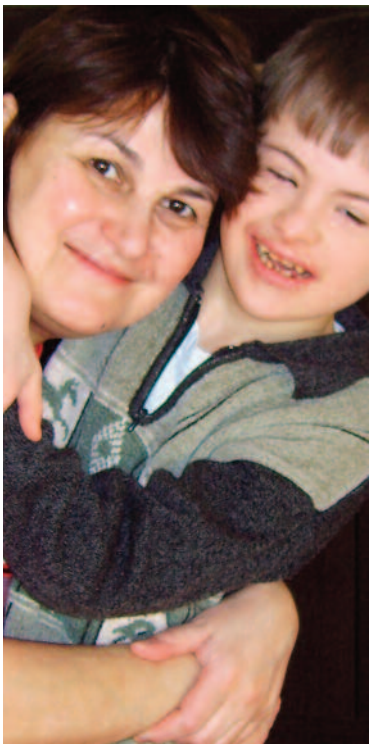
Me obligan a trabajar duro sin recibir un sueldo a cambio.

Creo que las personas nos hacen daño porque nos tienen miedo.

¿Qué establece la nueva ley sobre seguridad?

Tenemos el derecho a estar seguros – en el hogar, la escuela, las consultas médicas, etc.
Nuestra discapacidad no es la que nos pone en riesgo, sino la actitud de los abusadores.
El Estado debe buscar y castigar a los abusadores.
La policía debe estar informada y educada con respecto a la discapacidad.
Aún en prisión, tenemos el derecho a no sufrir daños.
Tenemos el derecho a decidir lo que pasa con nuestros cuepos.

Rumania. Fotografía: R. Antonovici



Trabajo en equipo

Sé en quién confiar

Investiga de qué manera pueden denunciar un abuso las personas con discapacidad. Coméntalo a tu grupo. Pide a cada persona que haga un cartel con esta información. Explica por qué sería importante que la familia y los cuidadores sepan que estás dispuesto a denunciar un abuso. Muchas personas necesitarán ayuda y apoyo para denunciar. Decidan quién será la persona a la que le pedirá ayuda cada uno. Realicen un juego de roles donde simulen decirle a una persona en la que confíen que están sufriendo un abuso y pídanle ayuda y apoyo.

Nota: Esto podrá revivir historias dolorosas. Algunos miembros del grupo requerirán apoyo personalizado. Considera tener el apoyo de más personas para realizar esta dinámica. Es importante que conozcas las leyes de tu localidad. Según el contenido, algunas historias compartidas dentro del grupo deberán ser reportadas.

Hogar y familia

Tenemos el derecho a formar parte de una familia--- y a formar nuestra propia familia.

¿Te suena familiar?

Me separaron de mi familia cuando tenía 6 años.

Fui esterilizado(a) en contra de mi voluntad, por lo que no puedo tener hijos.

Quiero casarme, pero mi tutor me lo prohíbe.

Podría criar hijos si tuviera un poco de ayuda.

Me dijeron que la única forma de obtener ayuda era irme de mi casa.

¿Qué establece la nueva ley sobre la familia?

Todos merecemos ser parte de una familia.
Todos los niños deben ser criados dentro de un hogar seguro, junto a su familia.
Tenemos el derecho a establecer relaciones amorosas.
Podemos amar a quien nosotros queramos.
Tenemos el derecho a casarnos, si así lo decidimos.
Nuestro cuerpo y nuestra sexualidad son cosas buenas.
No nos deben impedir tener hijos sólo por nuestra discapacidad.

Trabajo en equipo

Retrato familiar
Pide a cada persona que haga un dibujo. Diles: "Muestra la familia a la que te gustaría pertenecer algún día. Puede ser la que tienes ahora o alguna otra muy diferente". Posteriormente, tomen turnos para hablar sobre el dibujo. Para terminar pregunta: "¿Qué necesitarías para lograr este objetivo?"

Aviso importante

Si tu país firmó el tratado de la ONU, te ayudará a que se te reconozcan estos derechos.

Dato clave

En muchos países es común que las personas con discapacidad sean apartadas de sus familias para ser ingresadas en instituciones.

Sri Lanka. Fotografía: Handicap International

Privacidad

Tenemos el derecho a la privacidad, sin importar dónde vivamos.

Voces

"Mi privacidad es como la de cualquier otra persona… es privada".

Rosemary Kayess, Australia

¿Te suena familiar?

Siempre hay alguien vigilándome cuando estoy con mi novio(a).

Mi cuidador me robó dinero.

El doctor le comentó mi historia médica a un grupo de desconocidos dentro del cuarto.

Mi ayudante habla con otras personas de mis asuntos personales.

¿Qué establece la nueva ley sobre la privacidad?

Lo que hacemos en nuestro cuarto es nuestro problema.
Nosotros decidimos lo que otros pueden saber sobre nuestras vidas.
Nadie puede leer nuestras cartas a menos que demos el visto bueno.
Nadie puede escuchar nuestras llamadas telefónicas a menos que lo aprobemos.
Tenemos el derecho a un espacio privado para estar con nuestra pareja.
Los ayudantes no tienen derecho de decirles a otras personas lo que saben sobre nosotros.

Trabajo en equipo

Inversión de roles

Formen parejas en las que una persona tenga una discapacidad (será el observador) y otra persona no tenga discapacidad (será el actor). El actor hará dos cosas que son privadas. Puede actuar que llama a su pareja o que está escribiendo una carta. El observador se mantendrá cerca y observará al actor con mucha atención. Después de 10 minutos, júntense todos. Tomen turnos para comentar sobre sus sentimientos durante el juego de roles. Posteriormente, hablen sobre cómo se sienten cuando las personas los observan mientras realizan actividades privadas en la vida real.

Australia. Fotografía: Tutti Ensemble Inc.

A continuación: Capítulo 2: Cuatro derechos clave sobre la inclusión en la comunidad

Capítulo 2. Inclusión en la comunidad

Voces

"Vivir de manera independiente significa poder tomar nuestras propias decisiones en cuanto a dónde y con quién vivir... Se trata de ayudarnos los unos a los otros y trabajar de manera conjunta."

Robert Martin,
Nueva Zelanda

Tenemos muchos derechos que nos permiten actuar en igualdad en nuestra comunidad. A continuación se presentarán cuatro de estos derechos.

Vida independiente

Tenemos el mismo derecho a vivir de manera independiente en la comunidad.

Trabajo

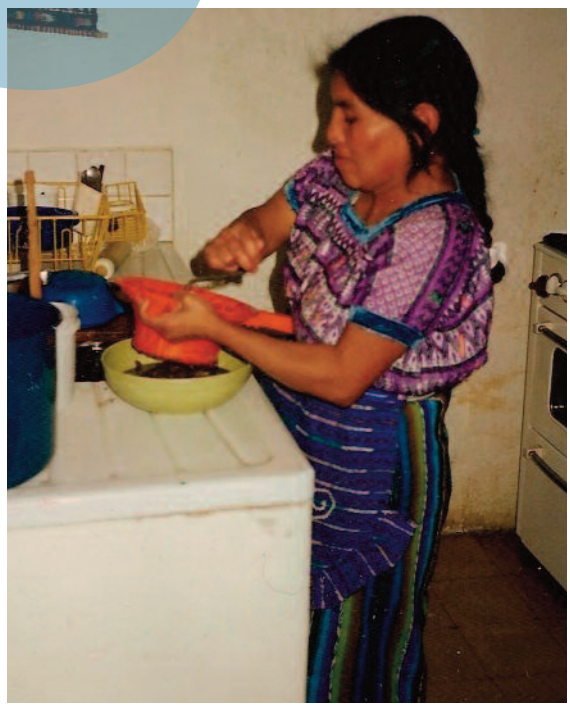
Tenemos el mismo derecho al trabajo, en el trabajo que escojamos y de ganar un buen salario.

Educación

Tenemos el derecho a la misma educación y junto a las demás personas.

Salud

Tenemos el derecho a la mejor atención médica posible.



Guatemala. Fotografía: Regi Marroquin

Vida independiente

Tenemos el mismo derecho a vivir de manera independiente en la comunidad (¡con apoyo!).

Aviso importante

Si tu país firma el tratado, aprobará leyes y te ayudará a que se te reconozcan estos derechos.

Voces

"Las enfermeras … hacían todas las cosas por mí. No tenía que tomar mis propias decisiones… Cuando al fin se fueron, me di cuenta que puedo tener una vida a pesar de lo que las demás personas digan. Puedo tomar mis propias decisiones, lo cual implica la libertad".

Ed Roberts, Estados Unidos

¿Te suena familiar?

Quiero salirme de esta institución tan grande.

Vivo muy lejos de las tiendas y no tengo cómo llegar a ellas.

Me dijeron que tengo que vivir con alguien a quien no conozco.

No tengo dinero suficiente para comida y ropa.

¿Qué establece la nueva ley sobre la vida independiente?

Nosotros decidimos dónde vivir.
Nosotros decidimos con quien vivir.
Nosotros decidimos cómo vivir.
Necesitamos información clave para decidir qué es lo mejor para nosotros.
Independiente NO significa que nadie nos ayude.
Tenemos el derecho al apoyo para ser lo más independientes posible.
Nuestras decisiones deben ser respetadas y no ignoradas.
Tenemos el derecho a una vida digna, a tener comida suficiente, ropa suficiente, un lugar dónde vivir y agua limpia.

Australia. Fotografía: Tutti Ensemble Inc.

Trabajo en equipo

Quiero vivir de esta forma. (Ir a la página 19).

Trabajo

Tenemos el mismo derecho al trabajo, en el trabajo que escojamos y de ganar un buen salario.

¿Te suena familiar?

Había una oferta de trabajo pero no tenía medios para llegar a la entrevista.

"Contratar a alguien como tú me costará más de lo que vale".

Quiero un trabajo real, uno que haga una diferencia.

Cuando me vieron en la entrevista, supe que no me contratarían.

No me contratan porque creen que no estoy sano.

El derecho al trabajo no significa que todos obtendremos un trabajo. Significa que tenemos la misma oportunidad para obtener un trabajo.

¿Qué establece la nueva ley sobre el trabajo?

Nuestro trabajo representa mucho más que sólo mantenernos ocupados.
Somos una fuerza de trabajo en espera de ser aprovechada.
Debemos tener el mismo ingreso al desempeñar el mismo trabajo que los demás.
Los salarios nos permiten disfrutar de nuestros otros derechos.
Tenemos el mismo derecho a conseguir un trabajo.
Necesitamos accesibilidad al transporte público para tener un trabajo.
Necesitamos una buena asistencia médica para poder mantener un trabajo.
Necesitamos leyes que protejan nuestro derecho al trabajo.
Tenemos mucho que dar.

Voces

"Todos podemos ser extraordinarios… ya que cualquiera puede brindar un servicio. No necesitas tener un título universitario para poder ofrecer un servicio".

Martin Luther King Jr., Estados Unidos

Trabajo en equipo

¿Y *eso* qué significa?

Trabajen en grupo para leer lo que la nueva Ley de las Naciones Unidas dice sobre el trabajo (abajo) y mediten sobre lo que esto significa. Esta es la manera de hacerlo: Léelo en voz alta. Haz pausa después de algunas frases y pregunta qué significa esa parte. Incluye a todas las personas en el proceso. Reescribe los comentarios con palabras simples, comenzando con "Tenemos el derecho a…". Al terminar, reescríbelo en un cartel y decóralo. Manda copias a los líderes locales junto con una carta. Pregúntales qué está haciendo el país para proteger este derecho.

"Los Estados Partes reconocen el derecho de las personas con discapacidad a trabajar, en igualdad de condiciones con las demás; ello incluye el derecho a tener la oportunidad de ganarse la vida mediante un trabajo libremente elegido o aceptado en un mercado y un entorno laborales que sean abiertos, inclusivos y accesibles a las personas con discapacidad".

Etiopía. Fotografía: ILO/M. Crozet 2003

Educación

Tenemos el derecho a la misma educación, junto a las demás personas.

Aviso importante

Si tu país firmó el tratado, te ayudará a que se te reconozcan estos derechos.

No podemos ser excluidos de ninguna actividad escolar debido a nuestra discapacidad.

Dato clave

Más del 90% de todos los niños con discapacidad en África NO asisten a la escuela.
J. Balescut, 2005

¿Te suena familiar?

Me dieron clases en un aula aparte. Mis compañeros de clase eran todos niños con discapacidad.

Nuestro material de trabajo era muy infantil.

Yo quería estudiar arte pero nuestra clase nunca tuvo esta opción.

No había servicio de transporte escolar, por lo que nunca fui a la escuela.

Nunca me enseñaron a leer.

¿Qué establece la nueva ley sobre la educación?

Sólo porque tenemos una discapacidad no significa que no podemos aprender.
Nuestra educación debe ser tan buena como la de cualquier otro niño.
Salvo en casos excepcionales, debemos estar en aulas comunes.
Queremos aprender, no sólo ser metidos en un aula.
La escuela debe hacer los cambios necesarios para que nos sirva a nosotros también.
Debemos ser enseñados en una forma en la que podamos entender.
Si requerimos apoyo para trabajar en la misma forma que los demás, debemos obtenerlo.
Se debe educar a los maestros sobre sus propios prejuicios.
Los maestros deben ser instruidos sobre la mejor forma de enseñarnos.
El gobierno debe contratar a maestros cualificados.

Camboya. Fotografía: Heng Sorin

Trabajo en equipo

Días escolares

Cada persona deberá juntarse con otra para trabajar. A continuación darás las siguientes instrucciones, "piensa en la escuela y habla con tu compañero de equipo sobre los siguientes puntos:

- Los mejores momentos de tu experiencia escolar. ¿Qué los hizo tan buenos?
- Los peores momentos de tu experiencia escolar. ¿Qué los hizo tan malos?"

Reúnanse en grupo. Pide a cada pareja que comparta dos o tres reflexiones con los demás. Pregúntale a todos: ¿Alguna de tus peores experiencias violó tu derecho a la educación? ¿Cómo fue esto?

Salud

Tenemos el derecho a la mejor asistencia médica posible.

¿Te suena familiar?

No puedo pagar un seguro médico.

El doctor habla con mi madre pero no conmigo.

Nadie me explicó nada sobre el VIH.

No tengo dinero suficiente para arreglarme los dientes.

Mis medicamentos no son los adecuados y el doctor no puede hacer nada al respecto.

¿Qué establece la nueva ley sobre la salud?

Debemos tener la misma asistencia médica que las demás personas.
Nuestro servicio médico deber ser tan bueno como el de los demás, sin que implique un mayor coste.
No debemos realizar trayectos más largos que las demás personas para obtener un servicio médico.
Las compañías de seguros deben brindarnos el mismo trato que a las demás personas.
Los médicos deben brindarnos el mismo trato que a las demás personas.
La salud implica más que sólo la asistencia médica.
Los siguientes factores contribuyen a que seamos menos sanos: la pobreza, la mala calidad en la educación y las malas condiciones de vivienda.
Los siguientes factores contribuyen a que estemos bien: tener suficiente dinero, educación adecuada y lo suficiente para tener una buena vida.
La sociedad debe buscar lo mejor en referencia al mayor bienestar para cada persona.

Trabajo en equipo

Enseñar a los médicos

Imagina que te han pedido instruir a un grupo de médicos y enfermeras. Enséñales cómo trabajar con personas con discapacidad. En grupos de tres, hagan una lista de "lo que se debe de hacer y lo que no se debe de hacer". A continuación lee cada lista a todo el grupo. Hagan una combinación de las listas y reflexionen con quién compartirlo.

No tienes el derecho a estar sano. Sin embargo, tienes el derecho a recibir la misma calidad en el servicio médico que cualquier otra persona.

La discapacidad no es una enfermedad.

Aviso importante

Si tu país firma el tratado, te ayudará a que se te reconozcan estos derechos.

Dato clave

En California, Estados Unidos, cerca de 2/3 partes de las personas que presentan discapacidades intelectuales, dijeron que el personal de salud, al hablarles, se dirige a la otra persona que está presente en la habitación, en lugar de a ellos.

China. Fotografía: Special Olympics

A continuación: Capítulo 3: Cuatro derechos clave sobre cómo deberá cambiar la sociedad.

Capítulo 3. Cambios en la sociedad

La sociedad debe cambiar para que tengamos los mismos derechos. A continuación se presentan cuatro de estos derechos:

Voces

"La gente de Qatar finalmente empieza a portarse bien. La actitud de la familia ha cambiado. Ahora sí llevan al niño que presenta una discapacidad a los centros comerciales públicos y a los parques. Esto no sucedía hace seis o siete años. Debemos ser pacientes y seguir educando a la sociedad".

Saif al-Hajri, Qatar

Accesibilidad

Tenemos el mismo derecho a llegar y hacer uso de los espacios y servicios públicos.

Vida política

Tenemos el mismo derecho a votar y expresar nuestra opinión sobre las leyes y políticas que nos afectan directamente.

Nuevas actitudes

Somos personas comunes y tenemos el derecho a ser tratados como cualquier otra persona.

Cultura y deportes

Tenemos el derecho a participar en la vida cultural, los deportes y las actividades recreativas.

"Trabajo en la cafetería de la universidad de mi pueblo. Amo mi trabajo. Mis compañeros me respetan y yo los respeto a ellos también. Aprendemos unos de los otros. Mi esposo y yo tenemos nuestro propio hogar. Acabamos de pagar nuestro préstamo. Tomamos el autobús para ir a muchos sitios. También tenemos el apoyo del personal para llevarnos a diferentes lugares".
Brenda, Estados Unidos.

Estados Unidos. Fotografía: Advocating Change Together

Accesibilidad

Tenemos el mismo derecho a hacer uso de los espacios y servicios públicos.

¿Te suena familiar?

El palacio de justicia se encontraba en lo alto de una colina. No podía acceder a él.

La explicación fue muy complicada, por lo que no tuve idea de qué hacer.

No pude entrar en el equipo. Dijeron que no era el lugar indicado para mí.

No había transporte público, por lo que no pude asistir al médico.

¿Qué establece la nueva ley sobre la accesibidad?

Los edificios deben tener las instalaciones correctas para nuestro acceso.
Tenemos el derecho a recibir información en formas que podamos comprender, por ejemplo, lengua de señas, lenguaje sencillo o por medio de una persona que nos lo pueda explicar.
Si requerimos transportación, tenemos el derecho a obtenerla.
Si requerimos de un asistente, tenemos el derecho a obtener la ayuda que necesitamos.
Cuando vaya a celebrarse un proceso de votaciones, alguien debe comunicárnoslo.

Indonesia. Fotografía: Handicap International

Trabajo en equipo

Practica observando la accesibilidad

Pregunta: "¿Fue accesible la reunión de hoy?" Formen 4 equipos donde el primero aborde el tema "lugar de la reunión", el segundo "anuncio de la reunión", el tercero "transporte" y el último "el proceso de la reunión". Pregunta a cada grupo: "Cuando observas a quienes asistieron a la reunión, ¿qué te dice esto sobre nuestra propia accesibilidad?" Compartan sus resultados. Después pregunta: "¿Como podríamos mejorar?" "¿Qué podría hacer la comunidad para mejorar?"

Aviso importante

Si tu país firmó el tratado, te ayudará a que se te reconozcan estos derechos.

Voces

"No podemos permitir que el tema de la discapacidad sea un simple agregado... La accesibilidad... debe planearse al diseñar todo y no sólo ser un agregado".

William Kennard, Estados Unidos

Vida política

Tenemos el mismo derecho a votar y opinar sobre las leyes y políticas que nos afectan directamente.

Voces

"Los sudafricanos con discapacidad asombraron a la nación en abril de 1994. Ellos afrontaron las bombas y las amenazas que precedieron las primeras elecciones democráticas de Sudáfrica. Las imágenes de las personas con discapacidad - haciendo fila para votar, llegando en carretillas, siendo guiados por sus familias, algunos arrastrándose a lo largo de kilómetros para emitir su primer voto- llenaron nuestras pantallas de televisión durante esos históricos tres días."

María Rantho, Sudáfrica

¿Te suena familiar?

Tengo una discapacidad, por lo tanto no puedo votar.

Los políticos y líderes nos ignoran frecuentemente.

No nos consideran importantes por lo que no fuimos convocados a la reunión.

No podía comprender lo que sucedía por lo que no me involucré.

¿Cómo podría haber votado? No me informaron cuándo, ni dónde se llevaría a cabo la elección.

¿Qué establece la nueva ley sobre la vida política?

Tenemos el mismo derecho a votar.
Tenemos derecho a que alguien nos ayude a votar.
Tenemos derecho a emitir nuestro voto en secreto.
Debemos tener acceso a las cabinas electorales.
Debemos ser informados cuando se lleven a cabo las reuniones públicas. Asimismo, debemos tener el apoyo necesario para estar allí.
Debemos ser incluidos.
Debemos poder expresar nuestra opinión sobre las políticas y leyes que afectan nuestras vidas.

Estados Unidos. Fotografía: Human Policy Press, Universidad de Siracusa

Trabajo en equipo

Sin voto, no hay voz

Haz una lista de las barreras que impiden que las personas con discapacidades intelectuales voten. Pregunta a los demás: "¿Por qué es tan difícil votar?" Divide al grupo en tres. Haz que cada grupo escriba y posteriormente represente ante todos una breve escena mostrando uno de los problemas. Después de cada representación pregunta: "¿Qué podríamos hacer para resolver este problema?"

Nuevas actitudes

Somos personas comunes y tenemos el derecho a ser tratados como cualquier otra persona.

¿Te suena familiar?

¿Has escuchado las siguientes afirmaciones erróneas?

La discapacidad es un "problema" médico que debe ser arreglado por los expertos. Mala idea

Somos indefensos. Mala idea

Somos niños inocentes. Mala idea

La gente nos etiqueta como "especiales". Mala idea

Provocamos miedo. Mala idea

Los cuentos y películas presentan muchos villanos con algún tipo de discapacidad. Mala idea

¿Que establece la nueva ley sobre las actitudes?

Nuestro país debe trabajar para difundir lo siguiente:
Somos personas comunes.
No somos un problema, es la sociedad la que tiene un problema.
El problema es que sufrimos maltrato y se nos niegan nuestros derechos.
No necesitamos ser arreglados. Es la sociedad la que debe ser arreglada.
No estamos dañados. Es la sociedad la que está dañada.
Debemos ser incluidos en las decisiones que se toman sobre nuestras vidas.
Nosotros estamos a cargo de nuestras vidas y no los expertos.

Trabajo en equipo

En el cine

Dialoga con el grupo sobre cómo los libros y las películas ilustran la discapacidad. "¿Has visto personas con discapacidad en las películas?" "¿Son personas comunes?" "¿Héroes?" "¿Villanos?" Pregunta: "¿Qué enseñan los libros y las películas sobre la discapacidad?" "¿Qué podríamos hacer al respecto?"

Camboya. Fotografía: Handicap International

Dato clave

En la India, alrededor de la mitad de los hogares que tienen un integrante con una discapacidad, consideran la causa de la discapacidad como "una maldición de Dios".

Encuesta del Banco Mundial, 2007

Voces

"Estamos cansados de ser etiquetados como 'retrasados mentales'. Somos humanos antes que ser personas con discapacidad".

Mia Farah, Líbano

Cultura y deportes

Tenemos el derecho a participar en igualdad de condiciones en la vida cultural, los deportes y las actividades recreativas.

Aviso importante

Si tu país firma el tratado, te ayudará a que se te reconozcan estos derechos.

Voces

"Cualquiera que sea la velocidad de nuestros pies o el poder de nuestros brazos, cada uno de nosotros tiene la capacidad de lograr las mayores virtudes. Así como la inteligencia no limita al amor, la riqueza tampoco produce amistad".

Eunice Kennedy Shriver, Estados Unidos

¿Te suena familiar?

Nunca recibí apoyo para hacer música.

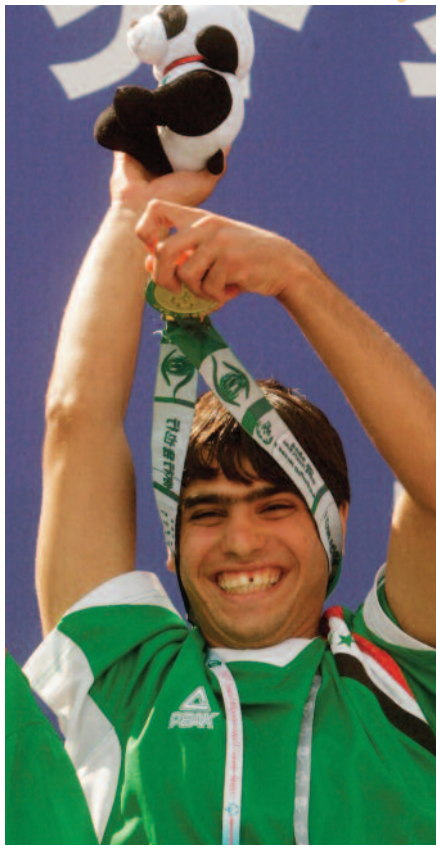
Si no hay transporte público, no podemos ir al cine.

No podemos leer el menú, por lo que no podemos comer en un restaurante.

El equipo de fútbol soccer del colegio no me permite jugar.

¿Qué establece la nueva ley sobre la cultura y los deportes?

Somos artistas, músicos, actores, poetas y atletas, al igual que las demás personas.
Tenemos talentos para ofrecer al mundo.
El arte le da un sentido a la vida.
La cultural y los deportes son una parte clave en cuanto al sentimiento de pertenencia a la sociedad.
En muchos casos, no se nos permite formar parte de los eventos culturales.
Las escuelas necesitan trabajar sobre la inclusión de los niños con discapacidad en las actividades artísticas y los deportes.
Tenemos el derecho a practicar deportes con otras personas que tienen discapacidad.
También tenemos el derecho a practicar deportes que incluyan a todas las personas.



Irak. Fotografía: Olimpiadas Especiales

Trabajo en equipo

El juego de las adivinanzas

Dale tiempo a los participantes para que hagan (con ayuda, en caso de ser necesario) una lista de las actividades que disfrutan realizar (jugar baloncesto, leer, asistir a conciertos, etc.). Recoge las listas y léelas en voz alta, una a la vez. El grupo deberá adivinar quién realizó cada lista. Posteriormente pregunta: "¿Cómo adivinaron?" "¿Qué nos dicen estas listas sobre las personas que las escribieron?" "¿Cómo estas actividades nos hacen ser como somos?"

A continuación: Un ejercicio sobre dónde quieres vivir

Ejercicio 1:

¡Quiero vivir de esta forma!

Viviendo de manera independiente dentro de la comunidad

Tenemos el derecho a decidir dónde vivir. Tenemos el derecho a decidir cómo vivir. Tenemos el derecho a decidir con quién vivir. Sin embargo, en algunas ocasiones no lo hemos podido hacer. De hecho, cuando la vida es complicada, es difícil imaginar lo que queremos.

Este ejercicio te permite practicar sobre cómo tomar tus decisiones. Te permite imaginar cómo quieres vivir. Te ayuda a practicar cómo hablarles a otros sobre tu sueño.

Argentina. Fotografía: Naciones Unidas/: L. Solmssem

Corea. Fotografía: Organización Internacional del Trabajo

Rumania. Fotografía: R. Antonovici

Voltea la hoja para ver las instrucciones paso a paso

Ejercicio 1: ¡Quiero vivir de esta forma!

Objetivo: Las personas aprenderán sobre el derecho a vivir donde decidan y como lo decidan. Identificarán el apoyo que requieren y señalarán los obstáculos que se les presentan.

Descripción: Las personas observarán unas fotografías en silencio. Escogerán una que muestre lo que quieren. Posteriormente, hablarán sobre el apoyo que requieren para obtenerlo y señalarán los obstáculos que se les presentan, si es que los hay.

Material: Muchas revistas, tijeras y cinta adhesiva.

Previamente: Junten las revistas que tengan una gran variedad de imágenes relacionadas con su cultura. Escojan aquellas imágenes que muestren dónde y cómo vive la gente – casas, departamentos, instituciones, carpas, familias, compañeros de cuarto, etc. Consigan la mayor cantidad posible. Está bien si consiguen varias copias de la misma imagen. Coloquen las imágenes en una superficie amplia. En la pared escribe "Yo decido dónde quiero vivir".

El líder únicamente dirigirá el ejercicio.

No intentes formar parte de este ejercicio si eres el líder. Tu trabajo es ayudar a los demás. Tú explicarás los pasos y controlarás el tiempo.

1. **Habla sobre este derecho** (ver página 10).
2. **Explica las imágenes.** "Sobre la mesa tenemos muchas imágenes que muestran diferentes formas de cómo viven las personas".
3. **Explica el procedimiento.** Observen las imágenes, no las tomen. "Tendrán tiempo para observar todas las imágenes y pensar sobre una o dos de ellas que concuerden con ustedes, que muestren cómo y dónde quieren vivir. No tomen las imágenes, únicamente obsérvenlas".
4. **Prepara al grupo para que permanezca en silencio.** "Mientras observan, nos gustaría que permanecieran en silencio".
5. **Invita a cada persona a observar.** "¿Listos? Está bien. Tomaremos cinco minutos para que todos observen las imágenes en silencio".
6. **Toma una imagen.** Después de cinco minutos, invita a todos (nuevamente en silencio) a que tomen una o dos imágenes que muestren cómo quieren vivir. Posteriormente, todos deberán tomar asiento.
7. **Muestra y enseña.** Pide a cada persona, una a la vez, que coloque la imagen en la pared y comparta con el grupo la razón por la que la escogió – dónde y cómo quiere vivir.

Este ejercicio es una adaptación del manual "Training for Transformation: A Handbook for Community Workers", de Anne Hope y Sally Timmel, Editorial Mambo, 1984

8. Discusión: Después de que todos se hayan ido, busca las similitudes y diferencias entre las imágenes seleccionadas. También observa aquellas imágenes que no fueron elegidas. "¿Existen personas con discapacidad que vivan de esta forma?" "¿Por qué no eligieron estas imágenes?".

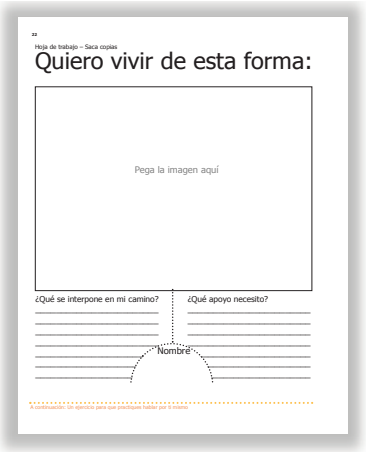
9. Opción: Hoja de trabajo. Pide a las personas que se junten en parejas para pensar sobre la elección de las imágenes. Entrega a cada persona una copia de la hoja de trabajo (página 22). Pide a cada pareja que responda a las siguientes preguntas: "¿Qué tipo de apoyo necesitas para vivir de esta forma?" "¿Qué obstáculos encuentras?".

UNA VIDA DIGNA (Seguimiento Opción A)
Aplica el mismo ejercicio para el derecho a tener lo suficiente para lograr una vida digna. Junta imágenes que muestren lo necesario para lograr una vida digna (comida, ropa, etc.). Repite los pasos 1-9 para el derecho a vivir una vida digna.

CULTURA Y DEPORTES (Seguimiento Opción B)
Aplica el mismo ejercicio para el derecho a disfrutar los deportes, las actividades recreativas y la vida cultural. Repite los pasos 1-9 para el derecho a decidir cómo quieres vivir (una vida cultural).

Se acabó el tiempo

Como líder del taller, asegúrate que todos tengan la oportunidad de hablar. Debes estar dispuesto a recortar el tiempo de aquellas personas que tarden mucho, para que sea justo para todos.


Hoja de trabajo – Saca copias
Quiero vivir de esta forma:
Pega la imagen aquí
¿Qué se interpone en mi camino?
¿Qué apoyo necesito?
Nombre

Hoja de trabajo: página 22

Estados Unidos. Fotografía: Partnership Resources Inc.

Bangladesh. Fotografía: Handicap International

Hoja de trabajo – Saca copias

Quiero vivir de esta forma:

Pega la imagen aquí

¿Qué se interpone en mi camino?

¿Qué apoyo necesito?

Nombre

A continuación: Un ejercicio para que practiques hablar por ti mismo

Ejercicio 2:

Habla con seguridad

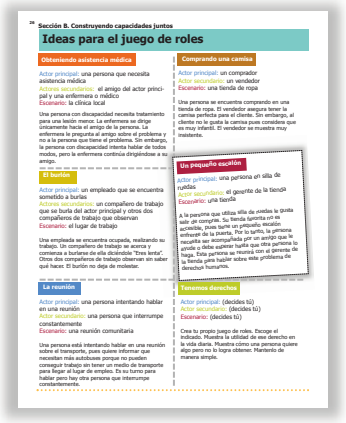
Cómo ser asertivo

Tres opciones. Cuando nosotros hablamos, lo que decimos es sólo la mitad del mensaje. La otra mitad es cómo lo decimos. Existen tres opciones. Una de ellas es de forma pasiva o tímida (darse por vencido muy fácilmente). La segunda opción es mostrarse agresivo o amenazante. La mejor opción es hacerlo de manera asertiva. Ser asertivo significa que respetas a los otros y te defiendes.

Este ejercicio te permitirá practicar esa habilidad.

Dale la vuelta a la hoja para empezar este ejercicio

Ejercicio 2: Habla con seguridad


Sección B. Construyendo capacidades juntos

Ideas para el juego de roles

Obteniendo asistencia médica

Actor principal: una persona que necesita asistencia médica
Actores secundarios: el amigo del actor principal y una enfermera o médico
Escenario: la clínica local

Una persona con discapacidad necesita tratamiento para una lesión menor. La enfermera se dirige únicamente hacia el amigo de la persona. La enfermera le pregunta al amigo sobre el problema y no a la persona que tiene el problema. Sin embargo, la persona con discapacidad intenta hablar de todos modos, pero la enfermera continúa dirigiéndose a su amigo.

El burlón

Actor principal: un empleado que se encuentra sometido a burlas
Actores secundarios: un compañero de trabajo que se burla del actor principal y otros dos compañeros de trabajo que observan
Escenario: el lugar de trabajo

Una empleada se encuentra ocupada, realizando su trabajo. Un compañero de trabajo se acerca y comienza a burlarse de ella diciéndole "Tres lentes". Otros dos compañeros de trabajo observan sin saber qué hacer. El burlón no deja de molestar.

La reunión

Actor principal: una persona intentando hablar en una reunión
Actor secundario: una persona que interrumpe constantemente
Escenario: una reunión comunitaria

Una persona está intentando hablar en una reunión sobre el transporte, pues quiere informar que necesitan más autobuses porque no pueden conseguir trabajo sin tener un medio de transporte para llegar al lugar de empleo. Es su turno para hablar pero hay otra persona que interrumpe constantemente.

Comprando una camisa

Actor principal: un comprador
Actor secundario: un vendedor
Escenario: una tienda de ropa

Una persona se encuentra comprando en una tienda de ropa. El vendedor asegura tener la camisa perfecta para el cliente. Sin embargo, al cliente no le gusta la camisa pues considera que es muy infantil. El vendedor se muestra muy insistente.

Un pequeño escrito

Actor principal: una persona en silla de ruedas
Actor secundario: el gerente de la tienda
Escenario: una tienda

A la persona que utiliza silla de ruedas le gusta salir de compras. Su tienda favorita no es accesible, pues tiene un pequeño escalón entrando de la puerta. Por lo tanto, la persona necesita ser acompañada por un amigo que le ayude a debatir con el gerente hasta que otra persona lo haga. Esta persona se reunirá con el gerente de la tienda para hablar sobre este problema de derechos humanos.

Tenemos derechos

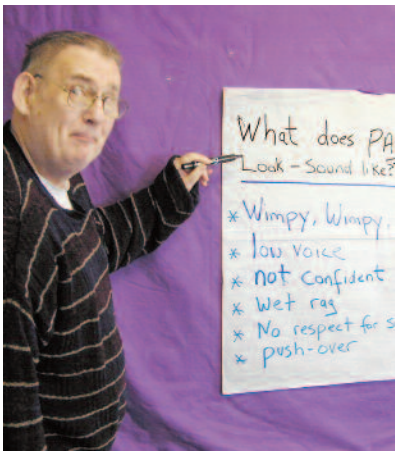
Actor principal: (decides tú)
Actor secundario: (decides tú)
Escenario: (decides tú)

Crea tu propio juego de roles. Escoge el indicado. Muestra la utilidad de ese derecho en la vida diaria. Muestra cómo una persona quiere algo pero no lo logra obtener. Mantenlo de manera simple.

Cartas para el Juego de Roles, página 26.

No es una actuación

Algunas personas se angustian al actuar. Procura involucrar a todos de manera que se sientan cómodos. ¡La clave es divertirse!



Estados Unidos. Fotografía: Advocating Change Together

Objetivo: Aprender a ser asertivo. Entender por qué esta es la mejor forma para ejercer tus derechos.
Descripción: Se realizará un juego de roles en el que, por turnos, cada persona actuará tres veces: una siendo pasivo, otra siendo agresivo y la última siendo asertivo. Después comenten las diferencias.

1. Presenta el tema.

Pide a las personas que se reúnan en círculo. Explica el tema. (Utiliza el ejercicio "Tres opciones", página 23.) Pregunta: "¿Alguno de ustedes ha oído hablar sobre alguna de estas tres opciones?" Permite que las personas respondan. Después pregunta: "¿Cuál creen que es la mejor forma para que se respeten sus derechos humanos?"

2. Explica qué es un juego de roles.

Explica: "Vamos a aprender sobre estas tres formas de ser, realizando un juego de roles. El juego de roles consiste en actuar. Inventaremos una historia sencilla donde cada uno de ustedes participará. Después se les explicará cómo actuarán".
Posteriormente indica: "Haremos el juego de roles tres veces. Cada una de las veces podrán actuar de manera diferente".

3. Elijan una idea para la historia.

Elijan una situación simple en la que algo no esté bien. Puedes pedir sugerencias al grupo o escoger una idea de la página 26. Solicita voluntarios para actuar y representarlo. Elige a una persona para el papel principal. Ayuda a los actores a pensar sobre qué decir de manera sencilla. Repite el juego de roles tres veces. Primero pide que el actor principal se muestre pasivo. La siguiente vez deberá ser agresivo y, por último, asertivo.

4. Las actuaciones deberán ser muy cortas.

Interrumpe el juego de roles una vez que se muestre el objetivo. Después indica: "Ahora hablemos sobre lo que acabamos de ver". Utiliza algunas de las preguntas encontradas en la página 23.

5. Repite la actividad varias veces.

Brinda a todos la oportunidad de participar. Utiliza otros juegos de roles. Sigue el mismo procedimiento (pasos 3 y 4).

6. Hablen sobre el poder de decisión.

"Hoy practicamos nuevas capacidades. Sólo porque tengan el hábito de mostrarse de manera pasiva, no significa que esa sea la manera en que deban hacerlo. Podemos elegir cómo actuar en nuestras vidas. Es más probable que obtengamos lo que queremos si somos asertivos".

Preguntas de discusión para cada juego de roles

Cómo ser asertivo

1. ¿Qué fue lo que viste o escuchaste que te indica que una persona es asertiva?
(o pasiva o agresiva)
¿Cómo se veía el cuerpo de la persona? (las respuestas pueden incluir lo siguiente)

Pasiva: con poca energía, cabizbaja, con la mirada baja	Agresiva: muy cerca de los demás, postura corporal tensa, ceño fruncido	Asertiva: adecuado contacto visual, relajado, razonable, directo

¿Cómo se escuchaba la persona?

Pasiva: tono de voz bajo, sin entusiasmo, sin confianza	Agresiva: tono de voz alto, alterada, enojada, ofensiva, irrespetuosa	Asertiva: tono de voz normal, confiada en sí misma, accesible, tranquila

2. ¿Cómo crees que la persona se siente en relación a sí misma?

Pasiva: sin control, deprimida, fácilmente persuadida, cabizbaja, enojada, triste	Agresiva: fuera de control, grosera, rechazada por los demás, enojada	Asertiva: controlada, contenta, orgullosa, respetuosa de sí misma, tranquila

3. ¿Cómo crees que las otras personas perciben a esta persona?

Pasiva: sin respeto a sí misma, manipulable, insegura	Agresiva: asustada, excluida, busca pelitos, creen que es una persona fuera de control e irrazonable	Asertiva: respetuosa, no manipulable

4. ¿Qué crees que le sucede a una persona pasiva (agresiva o asertiva) a lo largo del tiempo?

Pasiva: se deprime, es sujeta a abusos, tiene baja autoestima	Agresiva: pierde amigos, no es respetada por los demás, es susceptible de formar parte de un "programa conductual", infeliz, el mal humor la consume	Asertiva: tiene mayor probabilidad de obtener lo que quiere de la vida, tiene una vida feliz, tiene iniciativa propia

5. ¿Consideras que la persona obtuvo lo que quería al ser pasiva (agresiva o asertiva)? ¿Mencionaron lo que deseaban?

Pasivo: ¿No?	Agresivo: ¿No?	Asertiva: No siempre obtiene lo que desea, pero tiene mayor oportunidad de hacerlo

Debes tener presente que las conductas consideradas como respetuosas difieren entre los países.

Sé un guía

Una vez que algunas personas acepten participar en el juego de roles, ayúdalos a prepararse. Sepáralos del grupo y de manera breve explícales lo que se pretende demostrar a través del juego de roles. Pídeles que sobreactúen para demostrar el objetivo. ¡Cuanto más exageren, mejor!

Estados Unidos.
Fotografía: Advocating Change Together

Ideas para el juego de roles

Obteniendo asistencia médica

Actor principal: una persona que necesita asistencia médica
Actores secundarios: el amigo del actor principal y una enfermera o médico
Escenario: la clínica local

Una persona con discapacidad necesita tratamiento para una lesión menor. La enfermera se dirige únicamente hacia el amigo de la persona. La enfermera le pregunta al amigo sobre el problema y no a la persona que tiene el problema. Sin embargo, la persona con discapacidad intenta hablar de todos modos, pero la enfermera continúa dirigiéndose a su amigo.

El burlón

Actor principal: un empleado que se encuentra sometido a burlas
Actores secundarios: un compañero de trabajo que se burla del actor principal y otros dos compañeros de trabajo que observan
Escenario: el lugar de trabajo

Una empleada se encuentra ocupada, realizando su trabajo. Un compañero de trabajo se acerca y comienza a burlarse de ella diciéndole "Eres lenta". Otros dos compañeros de trabajo observan sin saber qué hacer. El burlón no deja de molestar.

La reunión

Actor principal: una persona intentando hablar en una reunión
Actor secundario: una persona que interrumpe constantemente
Escenario: una reunión comunitaria

Una persona está intentando hablar en una reunión sobre el transporte, pues quiere informar que necesitan más autobuses porque no pueden conseguir trabajo sin tener un medio de transporte para llegar al lugar de empleo. Es su turno para hablar pero hay otra persona que interrumpe constantemente.

Comprando una camisa

Actor principal: un comprador
Actor secundario: un vendedor
Escenario: una tienda de ropa

Una persona se encuentra comprando en una tienda de ropa. El vendedor asegura tener la camisa perfecta para el cliente. Sin embargo, al cliente no le gusta la camisa pues considera que es muy infantil. El vendedor se muestra muy insistente.

Un pequeño escalón

Actor principal: una persona en silla de ruedas
Actor secundario: el gerente de la tienda
Escenario: una tienda

A la persona que utiliza silla de ruedas le gusta salir de compras. Su tienda favorita no es accesible, pues tiene un pequeño escalón enfrente de la puerta. Por lo tanto, la persona necesita ser acompañada por un amigo que le ayude o debe esperar hasta que otra persona lo haga. Esta persona se reunirá con el gerente de la tienda para hablar sobre este problema de derechos humanos.

Tenemos derechos

Actor principal: (decides tú)
Actor secundario: (decides tú)
Escenario: (decides tú)

Crea tu propio juego de roles. Escoge el indicado. Muestra la utilidad de ese derecho en la vida diaria. Muestra cómo una persona quiere algo pero no lo logra obtener. Mantenlo de manera simple.

JÚNTENSE • DESARROLLEN UN PLAN • ACTÚEN

Logrando cambios, paso a paso

Mientras aprendemos sobre nuestros derechos, veremos cosas que vamos a querer cambiar. Las personas con discapacidad pueden trabajar juntas – paso a paso – para lograr esos cambios. Otras personas también pueden ayudar. A continuación se presenta una historia real sobre un grupo en los Estados Unidos.

7. Seguimiento

Seguimos hablando con las autoridades. Les decíamos: Si no podemos llegar allí, no estamos incluidos.

6. Resultado

Ellos nos escucharon. Los noticieros televisivos cubrieron la protesta. La huelga concluyó unas semanas después. Nuestras acciones hicieron una diferencia. Actualmente los autobuses están funcionando y podemos llegar a nuestros lugares de trabajo.

1. El sueño de una persona

Los autobuses de la ciudad no funcionaban pues el transporte estaba en huelga. No podía llegar a mi trabajo. No podía llegar a la tienda. Debería poder llegar a diferentes lugares. Este es mi derecho.

2. ¿Es un buen tema?

Otras personas dentro de mi grupo se sentían igual que yo. Parecía un problema que podíamos resolver con éxito. Decidimos trabajar juntos para lograr el cambio.

3. Juntar los hechos

Encontramos aliados que podían ayudarnos. Juntamos nueva información. ¿Quién tendrá el poder para resolver la huelga? ¿El transporte público es un derecho o un privilegio? ¿Esto a quién afecta más?

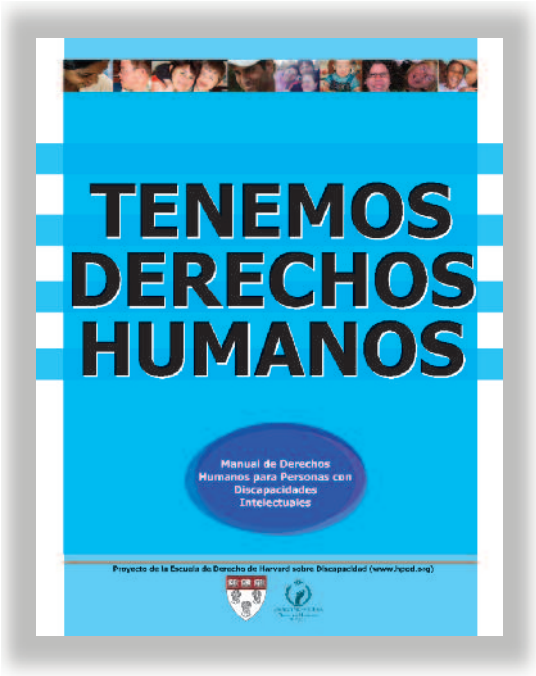
4. Planear las acciones

Establecimos una reunión con los líderes estatales. Organizamos una protesta para realizarse después de la reunión. Nuestro mensaje: ¡Acaben con la huelga! Establecimos una fecha y ensayamos sobre lo que diríamos. Todos los miembros de nuestro grupo debían decir algo.

5. Actúen

Nos juntamos como lo habíamos planeado y les explicamos el problema. Les dijimos cómo nos sentíamos y lo que queríamos.

Esta acción fue llevada a cabo en Minnesota, Estados Unidos, en el 2006.



TENEMOS DERECHOS HUMANOS

Manual de Derechos Humanos para Personas con Discapacidades Intelectuales

En el 2006, las Naciones Unidas aprobaron una nueva Convención: las personas con discapacidad tienen los mismos derechos que los demás.

Tenemos Derechos Humanos fue producido por el Proyecto de la Escuela de Derecho de Harvard sobre Discapacidad, generosamente apoyado por una subvención del Foundation Open Society (Zug). El Proyecto agradece la valiosa colaboración de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos de México en la elaboración y publicación del manual en su versión en español.

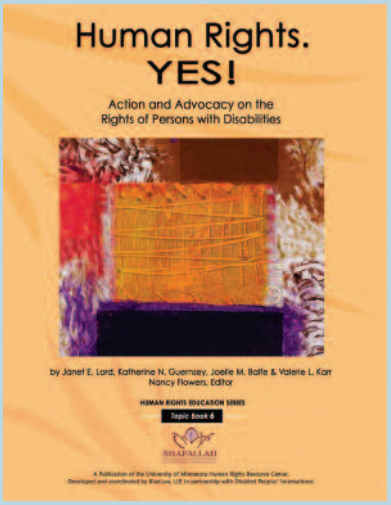
VE RI TAS

Comisión Nacional de los Derechos Humanos
MÉXICO

Para conocer más sobre los derechos de las personas con discapacidad, puedes conseguir el libro:

Human Rights. Yes! es una guía sobre los derechos humanos de las personas con discapacidad. Fue escrita por profesionales con una amplia experiencia en derechos humanos y discapacidad. Será de un gran valor para aquellos que trabajan en pro de los derechos humanos, defensores y educadores de derechos humanos.

www.humanrightsyes.org



ISBN 0-88086-068-5