

## ¿QUIERES CONOCER MÁS A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD?

Desde CERMI Cantabria (Comité de entidades representantes de las personas con discapacidad) nos gustaría compartir la realidad de las personas con discapacidad.

En este cuadernillo te proponemos una serie de pasatiempos que puedes corregir en la web de CERMI Cantabria.

[www.cermicantabria.org](http://www.cermicantabria.org)

¡Ánimate!

Ya verás cómo nos conoces un poco más al terminar.



## ¿JUEGAS A VERDADERO O FALSO?

Marca con una X la casilla correcta:

Las personas con discapacidad tienen los mismos derechos que las personas que no tienen discapacidad:

VERDADERO

FALSO

Todos los seres humanos nacemos libres e iguales en dignidad y derechos y por ello las personas con discapacidad tienen los mismos derechos que las personas sin discapacidad. No tienen más derechos.

Las personas con discapacidad tienen las mismas oportunidades que las personas que no tienen discapacidad:

VERDADERO

FALSO

Las personas con discapacidad trabajamos mucho juntas para conseguir tener las mismas oportunidades, porque todavía hay muchas barreras que nos impiden participar en la sociedad.

Las personas con discapacidad pueden trabajar, vivir solas, viajar, salir de fiesta...:

VERDADERO

FALSO

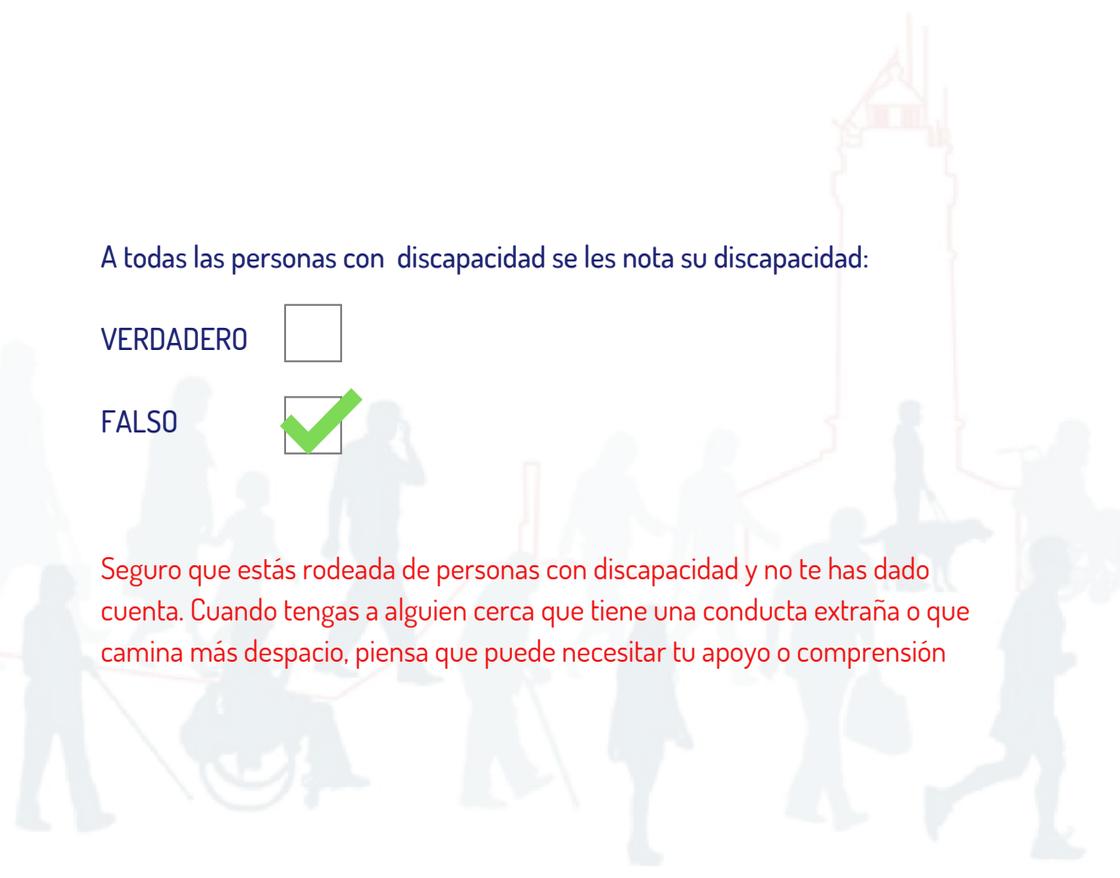
Muchas trabajamos, quizá hasta alguna te haya dado clase, te haya curado una herida, o te haya atendido en una tienda. Muchas hacen deporte, alguna hasta ha ganado una medalla olímpica, un premio de cine, o simplemente cada día van a un centro a aprender igual que haces tú o hacen voluntariado. La mayoría viven solas o con su pareja, tienen hijos o cuidan a sus padres cuando son mayores.

A todas las personas con discapacidad se les nota su discapacidad:

VERDADERO

FALSO

Seguro que estás rodeada de personas con discapacidad y no te has dado cuenta. Cuando tengas a alguien cerca que tiene una conducta extraña o que camina más despacio, piensa que puede necesitar tu apoyo o comprensión



A una persona con discapacidad intelectual tienes que tratarla de forma diferente o infantil:

VERDADERO

FALSO

A todas las personas hay que tratarlas según la edad que tienen, por eso trata a las personas adultas con discapacidad como adultas y no como si fueran niñas toda la vida.

La lengua de signos que utilizan las personas sordas es universal, es decir es la misma en todos los países:

VERDADERO

FALSO

En la lengua oral existe el castellano, el inglés, el francés, también hay una lengua de signos en cada país. Las personas sordas tienen en común las barreras de comunicación, pero no todas se comunican de la misma manera. Algunas personas utilizan audífonos y/o implantes y suelen comunicarse en lengua oral y otras, por sus importantes pérdidas de oído, suplen mediante la vista las funciones que habitualmente cumple el oído, y habitualmente usan la lengua de signos.

Para ayudar a desplazarse a una persona ciega debes ofrecer tu brazo en lugar de agarrarla:

VERDADERO



FALSO



Para acompañar a una persona ciega o con discapacidad visual durante un desplazamiento pregunta siempre si necesita ayuda. Si te dice que si, ofrécele el brazo con un gesto o comentario. No la agarres ni la empujes.

Las personas con problemas de salud mental son agresivas:

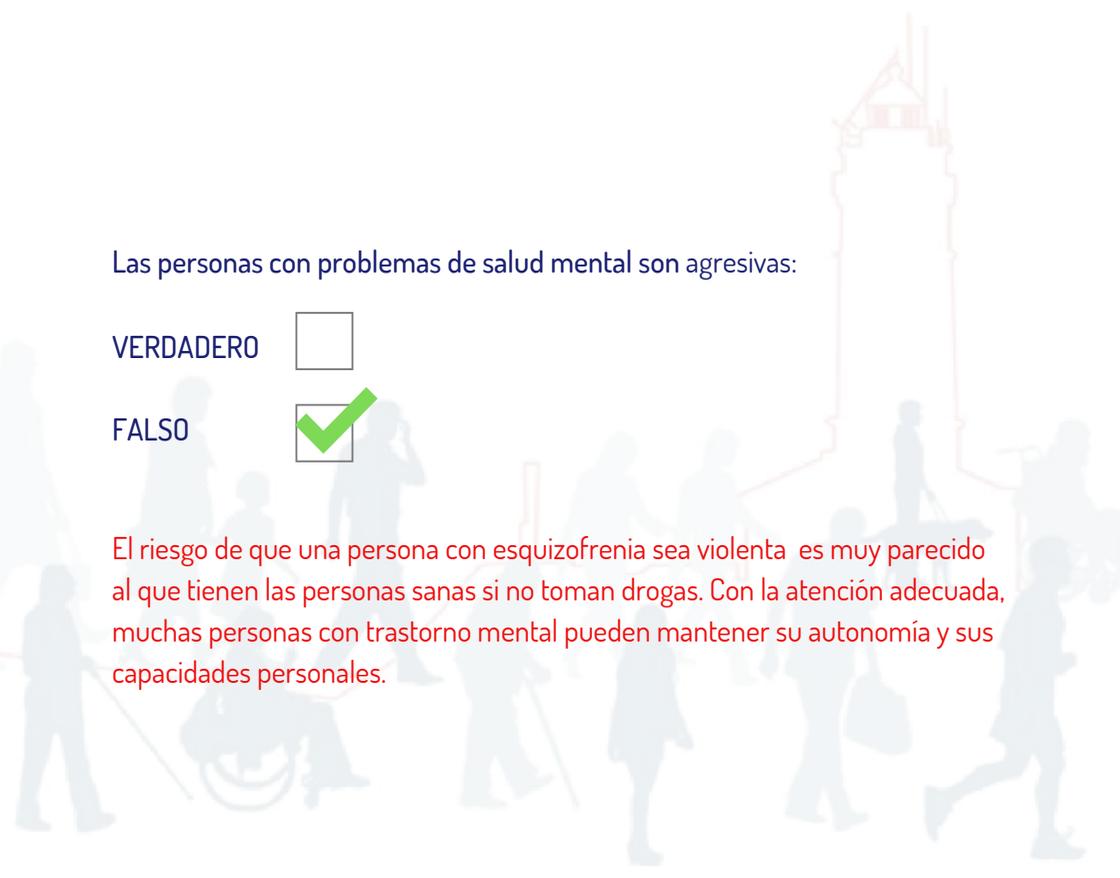
VERDADERO



FALSO



El riesgo de que una persona con esquizofrenia sea violenta es muy parecido al que tienen las personas sanas si no toman drogas. Con la atención adecuada, muchas personas con trastorno mental pueden mantener su autonomía y sus capacidades personales.



Cuando a una persona le cuesta hacerse entender, hay que hacer como que la entiendes y decir que sí a todo lo que dice:

VERDADERO

FALSO

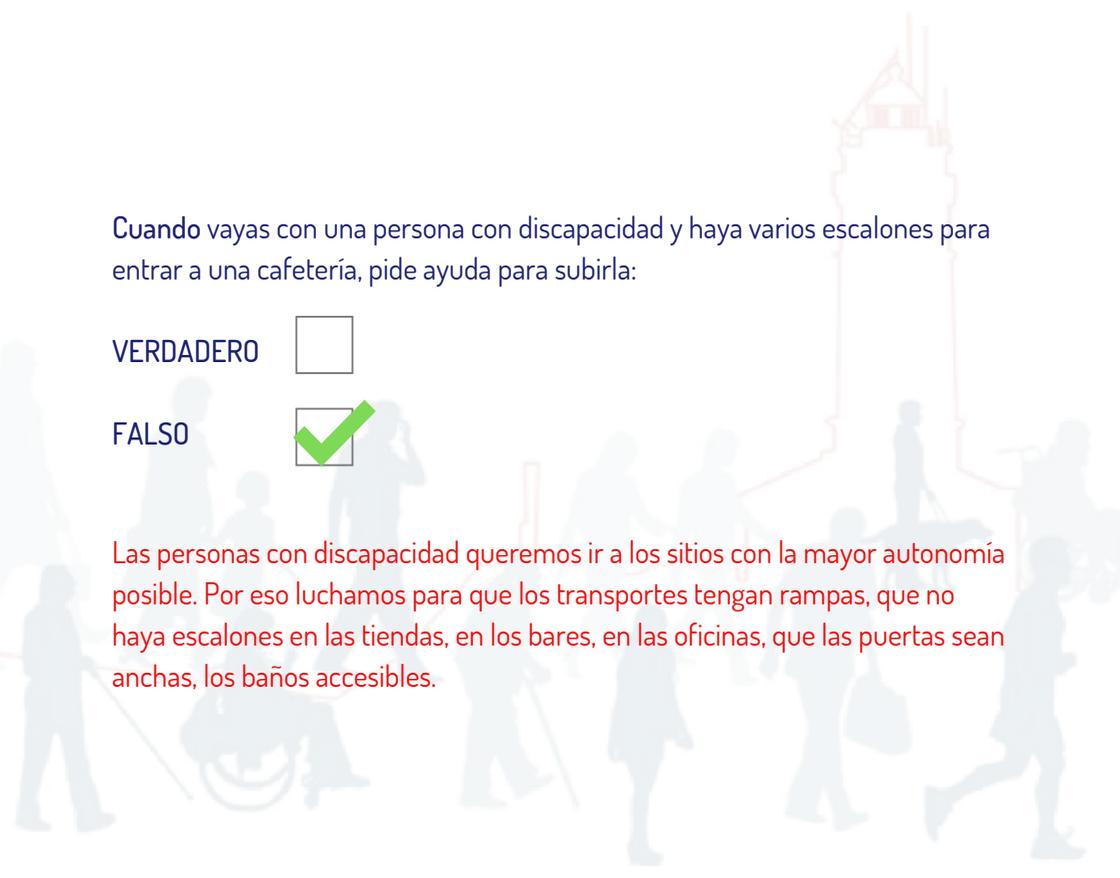
Si a alguna persona le cuesta hacerse entender, escucha con atención, sin prisas y hasta el final. No termines sus frases. Si no la comprendes, díselo claramente y escúchala de nuevo.

Cuando vayas con una persona con discapacidad y haya varios escalones para entrar a una cafetería, pide ayuda para subirla:

VERDADERO

FALSO

Las personas con discapacidad queremos ir a los sitios con la mayor autonomía posible. Por eso luchamos para que los transportes tengan rampas, que no haya escalones en las tiendas, en los bares, en las oficinas, que las puertas sean anchas, los baños accesibles.



## SOPA DE LETRAS

Busca en esta sopa de letras 8 palabras relacionadas con la discapacidad.

A	J	O	S	L	A	E	D	I	M	E	C	E	R	C	A	S
P	L	A	C	C	E	S	I	B	I	L	I	D	A	D	V	C
I	E	N	T	R	N	O	V	U	S	I	C	A	M	I	N	K
L	N	C	A	B	S	L	E	S	I	E	N	T	R	E	A	L
A	O	T	E	P	S	E	R	P	U	B	O	K	I	N	R	E
V	I	O	L	E	A	J	S	C	I	R	C	U	B	O	B	O
A	C	C	I	O	L	N	I	U	P	E	S	T	U	I	O	N
S	A	L	E	S	A	Q	D	R	P	S	O	S	E	S	Q	P
I	P	T	A	N	D	E	A	F	G	E	J	E	T	U	I	R
T	I	H	C	R	A	S	D	P	A	R	R	E	A	L	S	U
R	C	U	S	A	I	M	O	N	O	T	U	A	F	C	T	Ñ
I	I	C	O	L	A	S	A	P	I	R	Q	I	C	N	R	O
L	T	S	F	H	F	R	R	E	O	S	E	W	N	I	A	D
K	R	M	A	C	A	P	A	C	I	D	A	D	U	S	O	S
O	A	F	H	U	N	D	L	L	A	N	T	Q	U	E	R	N
N	P	J	U	E	G	R	I	O	S	A	B	R	T	C	A	L

# EMPAREJA

Relaciona cada símbolo con su significado:



Existencia de bucles magnéticos

Lectura fácil

Accesibilidad física

Braille

Actividades subtítuladas

Adaptación en lengua de signos





**Bucle magnético:** es un recurso técnico que reduce el ruido de fondo en los espacios públicos, útil para personas que usan prótesis auditiva (audífono o implante coclear). Se puede disponer de bucles instalados o tener a disposición del público bucles individuales (receptores portátiles inalámbricos –sistemas de FM).

Las informaciones audiovisuales deben ser subtituladas y/o interpretadas a la lengua de signos.



El braille es un sistema de puntos en relieve que aporta a las personas ciegas una herramienta válida para leer, escribir, acceder a la educación, a la cultura y a la información sin necesidad de ver, guiándose solo por el tacto. Se trata de un sistema que parte de seis puntos que se ubican y numeran de la siguiente forma:



- ① ④
- ② ⑤
- ③ ⑥



La Lectura Fácil es un método para hacer los documentos más fáciles de entender a las personas con dificultades de comprensión lectora. En la lectura fácil se trabaja con el lenguaje, el contenido y la forma de los textos.



La accesibilidad es la condición que deben cumplir los entornos, productos, servicios y bienes para que puedan ser utilizables por todas las personas en condiciones de seguridad y máxima autonomía. Cuando hablamos de accesibilidad física nos referimos a los espacios por donde las personas se desplazan, a los edificios, transportes, etc. Con este símbolo se indica que las personas pueden acceder y desplazarse por esos lugares de forma segura y por sí mismos porque no hay barreras

# PERSONAJES FAMOSOS

8 de estos personajes famosos tienen una discapacidad. Señálalos:

- |                                     |                  |
|-------------------------------------|------------------|
| <input type="checkbox"/>            | Shakira          |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Frida Kahlo      |
| <input type="checkbox"/>            | Mireia Belmonte  |
| <input checked="" type="checkbox"/> | David Beckham    |
| <input type="checkbox"/>            | Pablo Motos      |
| <input type="checkbox"/>            | Rosalía          |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Vincent van Gogh |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Beethoven        |
| <input type="checkbox"/>            | Pablo Alborán    |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Teresa Perales   |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Andrés Iniesta   |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Lady Gaga        |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Angelina Jolie   |
| <input type="checkbox"/>            | Picasso          |



**Frida Kahlo:** fue una pintora mejicana. Cuando tenía 6 años tuvo un ataque de poliomielitis que afectó permanentemente el uso de su pierna derecha.



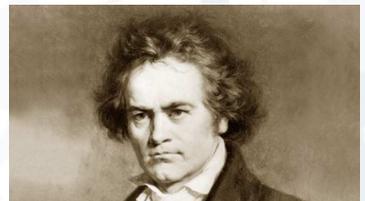
**David Beckham:** es un futbolista inglés que jugó en el Real Madrid. Tiene un trastorno obsesivo-compulsivo. Su obsesión es que todo esté perfectamente ordenado y eso le obliga a poner los objetos en línea recta por ejemplo o si entra en la habitación de un hotel tiene que hacer desaparecer todos los papeles y libros y meterlos en un cajón.



**Vincent Van Gogh:** fue un pintor holandés considerado de los mejores pintores del mundo, que sufrió una depresión severa. Ello no le impidió pintar casi 900 cuadros y más de 1600 dibujos.



**Ludwig van Beethoven:** fue uno de los más grandes compositores musicales en la historia, Beethoven comenzó a perder la audición pero siguió trabajando y, ya era completamente una persona sorda, cuando compuso sus grandes obras musicales.



**Teresa Perales:** a los 19 años tuvo una neuropatía por la que perdió la movilidad en las piernas. Después de un tiempo de adaptación a la nueva situación, Teresa aprendió a nadar y, casi de manera inmediata, su primer entrenador le animó a competir. A partir de ese momento comenzarían los campeonatos y pruebas en los que destacaría de manera exponencial. Es la deportista española con más medallas olímpicas, 26, y muchas otras medallas en Mundiales y campeonatos de Europa.



**Andrés Iniesta:** es un futbolista español que jugó en el F. C. Barcelona. Tuvo depresión que es un trastorno del estado anímico que afecta a la vida diaria de las personas que lo sufren. A Iniesta le ocurrió justo en un momento glorioso de su carrera, cuando su equipo ganó varios títulos en el mismo año, y se vio agravada con la muerte de su amigo el también futbolista Daniel Jarque. Lo ha superado con ayuda profesional y de la gente que le rodea.



**Lady Gaga:** es una cantante muy famosa. Tiene fibromialgia, que es un trastorno que provoca dolor y sensibilidad en todo el cuerpo. Dificultad para dormir, rigidez por la mañana, dolores de cabeza, sensación de hormigueo o adormecimiento en las extremidades o dificultad para concentrarse. Alguna vez ha tenido que suspender alguna actuación por ello.

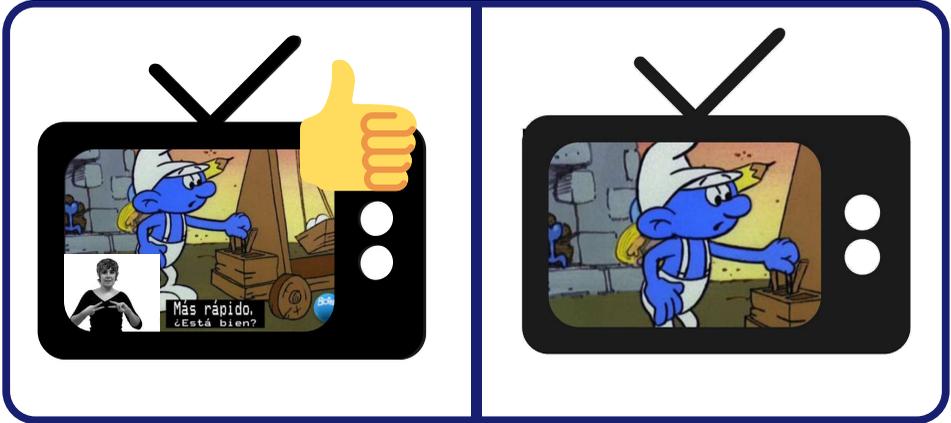


Angelina Jolie: es una actriz estadounidense y camboyana. Ha recibido muchos premios. Tiene un Trastorno Límite de Personalidad que le ha provocado relaciones inestables, desórdenes alimenticios y en ocasiones autolesiones. Se trata de una persona solidaria y sensible, pero con muchos altibajos emocionales debido a su diagnóstico.

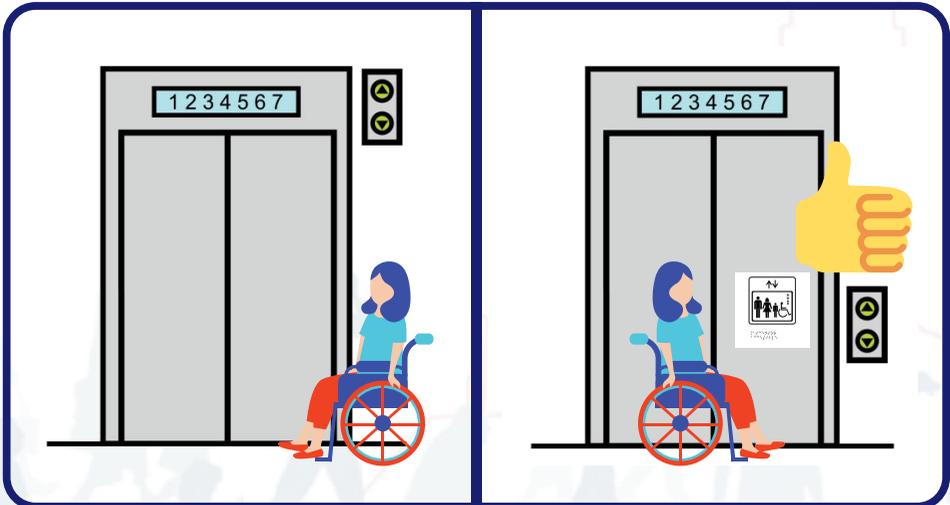


# ENCUENTRA LAS DIFERENCIAS

Mira atentamente los siguientes dibujos, señala qué hay diferente.



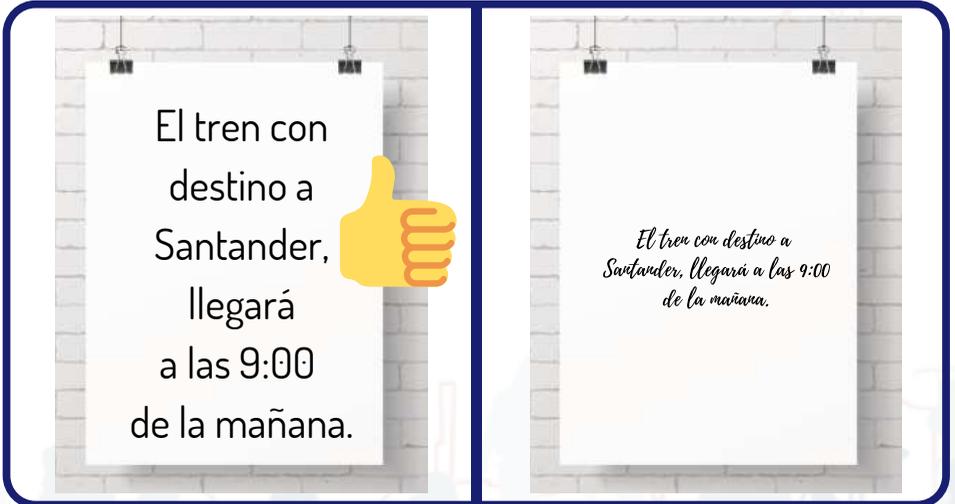
La primera imagen está subtitulada y doblada a lengua de signos, por lo que es accesible.



La segunda imagen tiene los pulsadores a una altura adecuada y accesible a todas las personas.



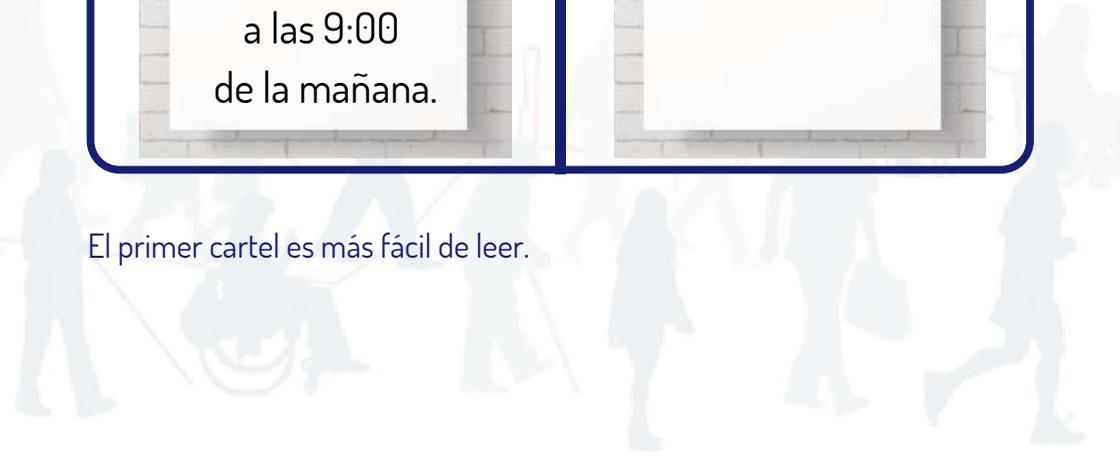
El segundo mapa es más sencillo y adaptado, además vienen señaladas las diferentes estaciones con servicios para personas con distintas necesidades.

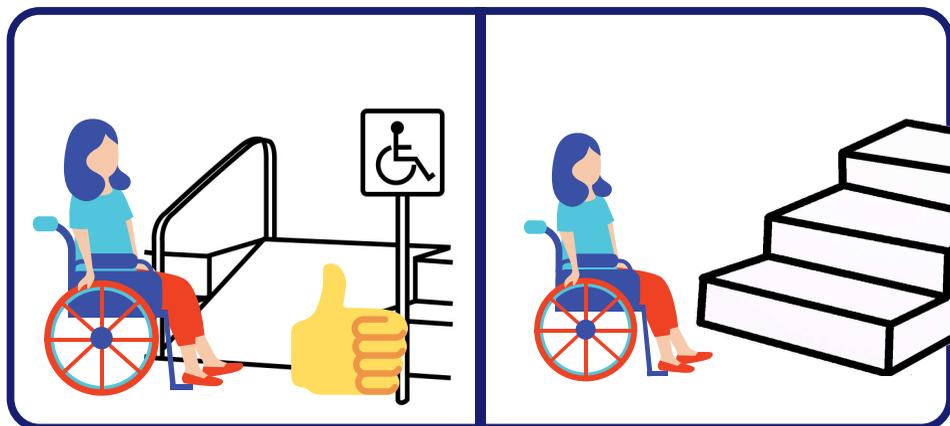


El tren con destino a Santander,  llegará a las 9:00 de la mañana.

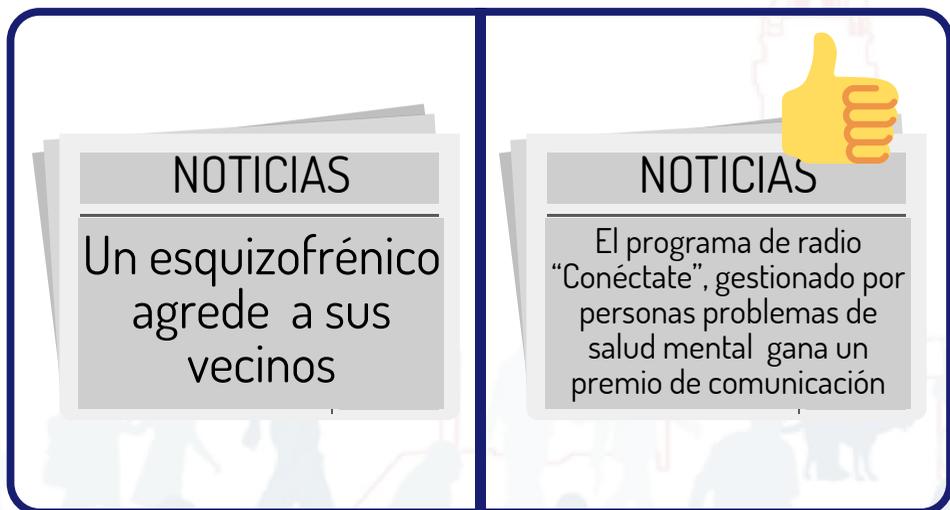
*El tren con destino a Santander, llegará a las 9:00 de la mañana.*

El primer cartel es más fácil de leer.

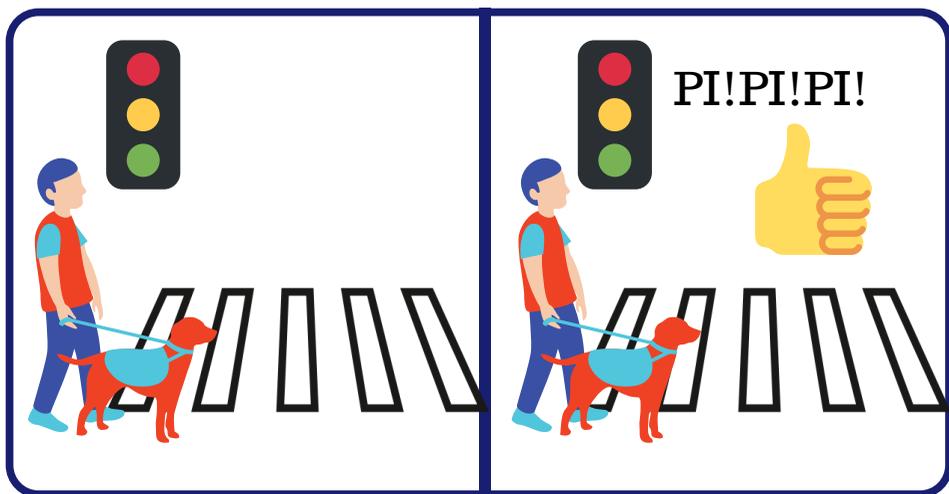




La segunda imagen representa una barrera arquitectónica que dificulta la autonomía para la persona de la imagen.



La primera noticia favorece el estigma contra las personas con problemas de salud mental, la segunda noticia resalta sus capacidades.



En la segunda imagen la señal sonora del semáforo facilita cruzar con seguridad a una persona con discapacidad visual.



En la primera imagen el coche está bloqueando la acera, dificultando el acceso al paso de cebra y provocando situaciones de peligro.



En la primera imagen hay una rampa para acceder al tren de una forma segura y adaptada.

