

EL MUNDO DE MIREN



Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa

Gizarte Politikako Departamentua
Departamento de Política Social



>>>> Federación Coordinadora de Personas con Discapacidad Física de Gipuzkoa
Gipuzkoako Gutxitasun Fisikoa duten Pertsonen Federazio koordinatzailea



¡Hola! Me llamo Miren y tengo 16 años. **Sí, esto que ves es una silla de ruedas.** La utilizo para moverme por la ciudad en la que vivo. Como si fueran mis piernas. Yo ya estoy acostumbrada a ella, pero hay gente a mi alrededor que no lo está. Yo creo que es por desconocimiento.

Muchas veces quieren relacionarse conmigo y no saben cómo, o creen que saben, y aunque tengan muy buena intención, se convierten en una dificultad más.

A lo mejor a ti también te sucede. Puede que tengas a alguien a tu alrededor que como yo, necesita una silla de ruedas para poder caminar. Por eso, **te voy a contar algunos aspectos de mi mundo,** que es el mundo de muchas personas con discapacidad. Para que **puedas relacionarte y colaborar con ellos y superar así los obstáculos que les alejan de ti.**

¡Hola!



SOY COMO TÚ

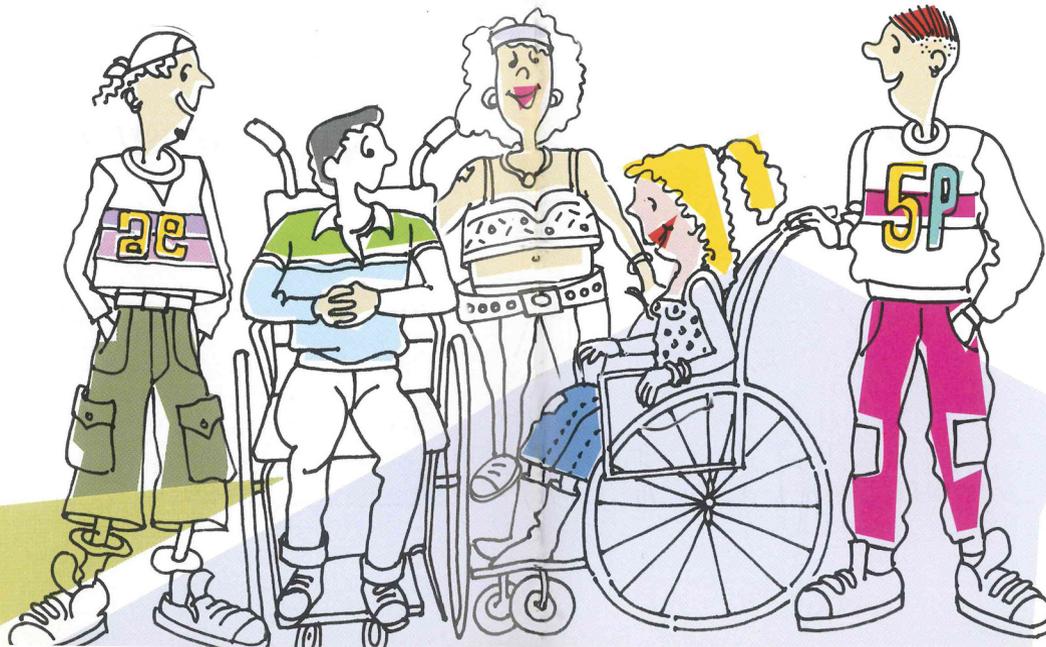
Me gusta mucho el cine, la música, salir con mis amigas,...
Y cuando lo hago, **no me gusta sentirme como una persona con discapacidad sino como una más.**
Pero para ello, me tienen que dar las mismas oportunidades, y no ponerme impedimentos donde los demás no los tienen. Las discriminaciones no son buenas, ni en el tiempo libre, ni en la educación, ni en el trabajo.

Porque el **hecho de que esté sentada en una silla de ruedas no debiera de significar** que no pueda ir a un concierto, acceder al lugar donde estudio, o practicar el deporte que me guste, ¿verdad? Del mismo modo que no significa que cuando me hables, lo tengas que hacer en un tono compasivo. **Me gusta la gente que se muestra tal como es,** y que cuando se dirige a mí lo hace sin prejuicios. Si yo soy natural contigo, ¿por qué no vas a serlo tú?



Hablar conmigo es fácil, verás cómo:

- Estar sentada no me permite **estar a tu misma altura.** Así que si me hablas desde ahí arriba, tengo que echar la cabeza hacia atrás, algo muy incómodo, o no mirarte. Si te sientas, mi cuello te lo agradecerá.
- Si quieres decirme algo mientras empujas mi silla de ruedas, **procura hablar alto, proyectando tu voz hacia mí,** para que así, te pueda escuchar mejor.



- Valoro la **discreción**. Que me pregunten la razón por la cual estoy en una silla de ruedas puede incomodarme en ciertas ocasiones. Sobre todo, si no viene a cuento y es por puro cotilleo.



- Cuando te pares a hablar con alguien, **no os mantengáis fuera de mi campo de visión**. Así, podré participar.

**escúchame,
te diré cómo
conocerme**

Discapacidades existen muchas y de muchos tipos. En mi caso es la paraplejía, pero también existen la hemiplejía, la tetraplejía,...

Cada discapacidad tiene sus propias características, sus necesidades, y en función de esto, varía la manera en la que puedes colaborar. Por esta razón, es necesario que nos escuches, ya que **nosotros conocemos mejor que nadie lo que hay que hacer** y lo que no. La única norma es preguntar.

Si haces algo que no te he pedido, corres el riesgo de estar equivocado, y en lugar de facilitar, puedes estar complicando o dificultando mi día a día. Y lo que es peor, inconscientemente, y con la mejor voluntad, puedes estar poniéndome en peligro.

Si me quieres vestir o desvestir, este es un buen método:

- Camisa o jersey:

Vestir: Deslizar el brazo a lo largo de las mangas, y después pasar el jersey o la camisa por encima de la cabeza

Desvestir: Pasar la camisa o jersey por encima de la cabeza, y luego sacar las mangas.

- Para un miembro inmovilizado:

Vestir: Primero el miembro enfermo y luego el sano.

Desvestir: Primero el miembro sano, pasando después la prenda por encima de la cabeza. Después, el miembro enfermo.

- Comprueba la **postura de los brazos y las piernas.**

Hay partes de mi cuerpo que no siento y no me daré cuenta de los golpes, heridas, quemaduras, etc.

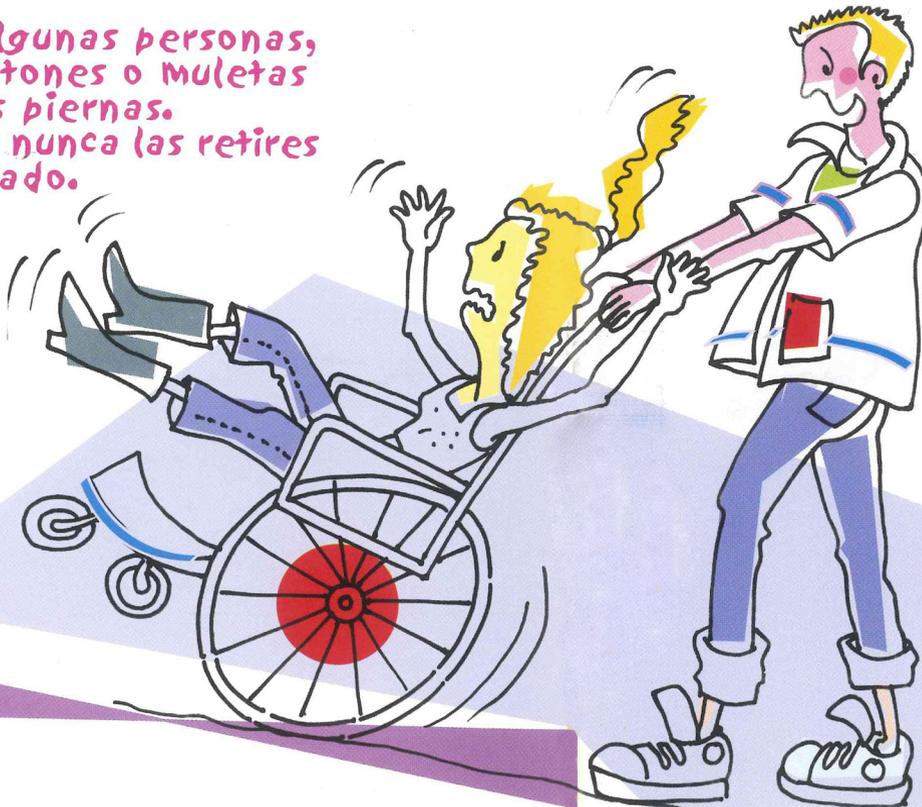
Para algunas personas, los bastones o muletas son sus piernas. Así que nunca las retires de su lado.

Cuando empujes mi silla de ruedas:

- **Avisame siempre** del movimiento que vayas a efectuar. No me gustan los sustos ni sentirme insegura.

- **Intenta compenetrarte conmigo**, deteniéndote cuando alguien me dirija la palabra, y reanudando la marcha cuando te lo indique.

- **La silla de ruedas no es para hacer malabarismos.** Me haces correr un riesgo gratuito y además me siento ridícula.

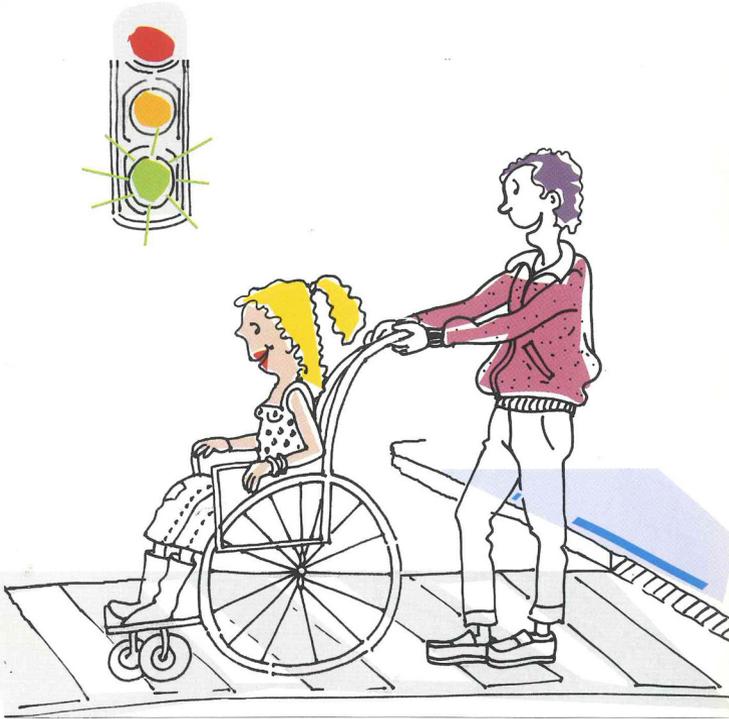




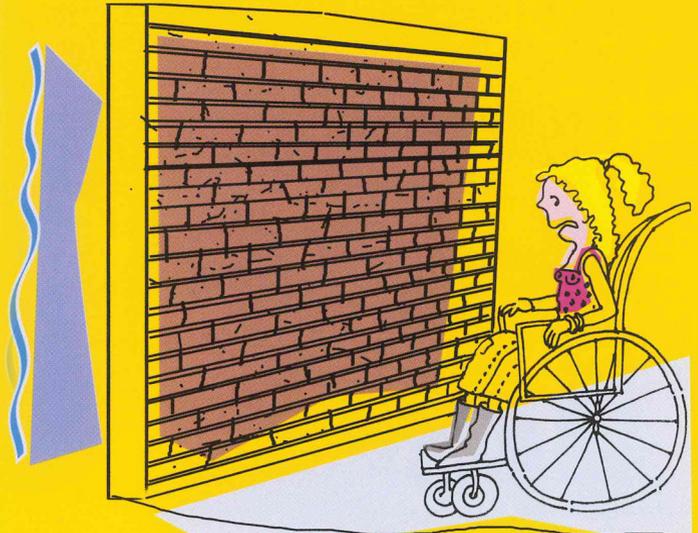
un escalón es un muro

Tú puedes subir una escalera sin ninguna dificultad. Yo, necesito dos personas que levanten mi silla de ruedas. **A ti no te cuesta nada subir un escalón, para mí supone un muro que no puedo pasar.** Obstáculos así son los que me separan de ti.

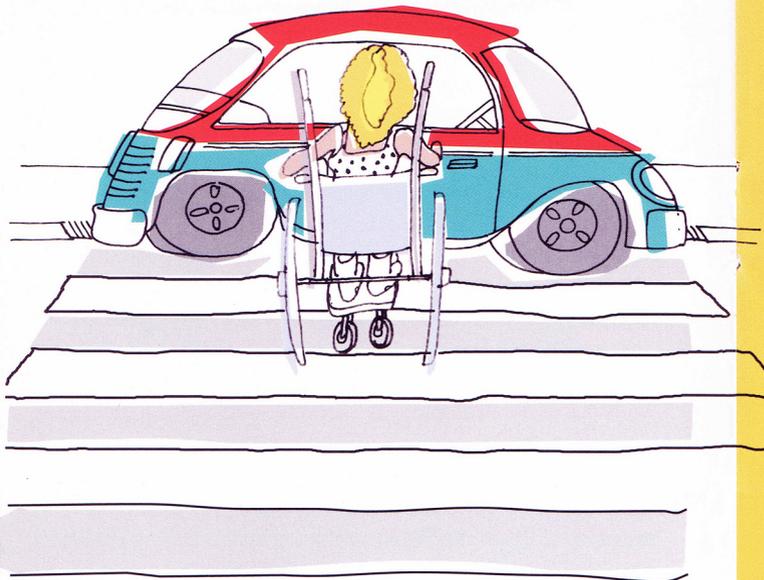
Todavía son muchos, demasiados, los edificios públicos y privados a los que no puedo entrar porque su acceso está lleno de dificultades. **La Ley de Promoción de la Accesibilidad existe desde 1997, y obliga a que todos los edificios y vías públicas** tengan los accesos ; y equipamientos para que las personas con discapacidad podamos movernos sin problemas. Una Ley que ojalá desaparezca algún día. Significará que vivimos en una situación más integrada. Cumplir la ley, es crear un mundo más justo.o. Es un deber.



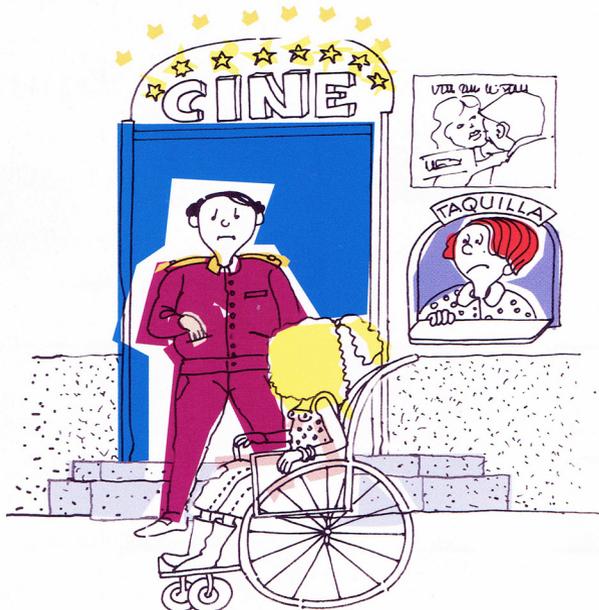
- En ciudad, atraviesa siempre por **donde haya señales de tráfico.** Un semáforo en verde y un paso de cebra son la mejor manera de evitar el peligro.



- No aparques en los pasos de cebra. Allí han construido **rampas** para que yo pueda pasar. Tendría que dar una gran vuelta por la calzada, y eso es muy peligroso.



- **¿Te imaginas que no pudieras entrar** en museos, cines, bares, escuelas, viviendas...? A mí no me hace falta imaginarlo, es algo que me sucede frecuentemente.

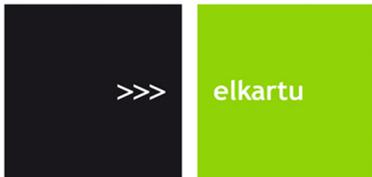


Bien, ahora que ya me conoces un poco más, creo que nos relacionaremos mejor y podrás colaborar conmigo para que tenga la vida más independiente y llevadera posible. **Sin prejuicios, sin impedimentos.** ¿A que ya no te parece tan difícil?

Yo, como tú, quiero hacer lo que me gusta. **Ir a donde quiera ir.** Pasarlo bien, como los demás. Divertirme contigo.



Si te has quedado con alguna duda o simplemente quieres saber más, **te invito a que visites la asociación de personas con discapacidad que tengas más cerca.** Y si tienes alguna discapacidad, allí encontrarás todo el asesoramiento que necesites.



>>>> Federación Coordinadora de Personas con Discapacidad Física de Gipuzkoa
Gipuzkoako Gutxitasun Fisikoa duten Pertsonen Federazio koordinatzailea

Paseo Ondarreta, 5 bajo
20018 San Sebastián

Teléfono 943 316 770
Fax 943 316 379

www.elkartu.org
elkartu@elkartu.org