

COMUNICACION,  
ETIQUETA E IDEAS  
PARA EL USO DE  
LENGAJE "LA  
PERSONA PRIMERO"

# Piensa Antes de Hablar



## Piensa Antes de Hablar

**La gente con  
deshabilidades  
prefiere que  
les llamen  
"gente con  
deshabilidades".  
Así, reconoces  
que son,  
realmente,  
gente  
primero.**

La gente con deshabilitades tiene los mismos derechos como todos los demás—el derecho de enamorarse, casarse, tener un trabajo, adquirir una educación, etc. Sobre todo, tienen el derecho a la estima propia. Para asegurar éstos derechos, se debe referir a la gente con deshabilitades en términos que reconocen la capacidad, mérito y dignidad del individuo. Por hacer un esfuerzo de hacernos sensibles, y conscientes, del lenguaje que usamos, creamos una atmosfera de respeto mutuo. Este folleto te dará unas ideas de como usar lenguaje "La persona primero".

¿ Si tú vieras a una persona usando una silla de ruedas

incapaz de usar las escaleras de un edificio, dirías:

"Hay un deshabilitado incapaz de hallar rampa" o dirías:

"Hay una persona usando una silla de ruedas que es

impedido por un edificio inaccesible"?

## APREDIENDO EL IDIOMA

- ➡ Habla primero de la persona, luego de la deshabilidad.
- ➡ Enfatiza las capacidades, no las limitaciones.  
"El usa una silla de ruedas."  
"Ella camina con muletas."
- ➡ Entiende que aunque una deshabilidad puede haber sido causado por una enfermedad, la deshabilidad misma no es una enfermedad, y no es contagiosa.
- ➡ No pongas etiqueta a la gente como parte de un grupo deshabilitado—di "gente con deshabilitades", no "los deshabilitados".
- ➡ No favorezcas ni des alabanza ni atención excesivas.
- ➡ No digas, "¿No es maravilloso como el ha superado su deshabilidad?"  
La gente vive con una deshabilidad—tienen que superar barreras sociales, arquitecturales, educacionales, laborales, de transporte y de actitudes—no a la deshabilidad.
- ➡ Se consciente que las decisiones y la independencia son importantes. Pregunta a una persona con una deshabilidad si él/ella desea ayuda antes de ayudar. Quizás tu ayuda no es deseado ni necesitada.
- ➡ Trata a los adultos con deshabilitades como a adultos. Llama a la persona por su nombre solo cuando extiendes la misma familiaridad a todos los demás presentes. Haz contacto ocular y habla directamente a la persona, no a un companero o intérprete. No des a la persona un apodo que él/ella no usa generalmente; di "Juan", no "Juanito".
- ➡ Se consciente de la distinción entre deshabilidad e impedimento. Una deshabilidad es una limitación funcional que interfiere con la capacidad de la persona al caminar, oír, hablar, aprender, etc. Un impedimento es una restricción física o de actitud que es puesta sobre una persona. Usa "impedimento" para describir una situación o barrera que pone la sociedad, el medio ambiente, o uno mismo.
- ➡ Se considerado del tiempo extra que puede ocuparse para que una persona diga o haga algo.

## Soy una persona primero y tengo una deshabilidad

Cuando me tratas,  
trátame así como tratarías a cualquier otra persona—  
con respeto y cortesía.  
Por favor mírame a los ojos,  
y habla directamente conmigo,  
no a mi compañero.  
Estoy acostumbrado vivir con mi deshabilidad  
mas aprecio tu ayuda cuando lo necesito.  
Si tengo problemas en ver u oír o moverme facilmente,  
por favor acuerdate que son mis ojos  
u oídos o músculos que no trabajan  
tan bien como los tuyos.  
Mas alla de eso, tengo las mismas  
necesidades y deseos,  
esperanzas y faltas como tú.  
Tengo problemas y temores, así como tú,  
pero también tengo fuerzas  
que a veces ni reconozco yo.  
Necesito hablar contigo sobre éstas capacidades  
y necesito que escuches.  
Pero, más que nada, necesito que te acuerdes—  
¡Primero, soy una persona!

Originalmente preparado por medio de una donación de Program Development  
del Centro Regional San Diego.



2621 Roosevelt Street, Carlsbad, California 92008 (760) 729-3866 Voice, (760) 729-8526 Fax

# Piensa Antes de Hablar

## Comunicación y Etiqueta

### GENTE QUE USA SILLAS DE RUEDAS

- ➔ Siempre pregunta a la persona usando la silla de ruedas si él/ella desea ayuda antes de ayudar.
- ➔ No te apoyes en la silla de ruedas de nadie. Es parte de su espacio personal.
- ➔ No desanimas a los niños de hacer preguntas sobre la persona o porqué usa una silla de ruedas.
- ➔ Si la conversación dura más de unos pocos minutos, siéntate o arrodíllate para estar "cara a cara".



### GENTE CON DIFICULTADES EN HABLAR

- ➔ Da atención completa y sin prisa al individuo.
- ➔ Mantén tu actitud animador, más bien que correctiva.
- ➔ En lugar de hablar para la persona, deja tiempo extra y ayuda cuando se necesita.



- ➔ Cuando es necesario, haz preguntas que requieren respuestas cortas o un movimiento de la cabeza.
- ➔ No pretendas entender si no entiendes. Repite lo que entiendes; la reacción de la persona te dará pistas y te guiará.
- ➔ Busca auxilios para la comunicación como dibujos o símbolos.

### GENTE CON DESHABILIDADES DE LA VISTA

- ➔ Pregunte a la persona si él/ella desea ayuda en trasladarse. Cuando provee ayuda, no agarres para dirigir—deja que la persona agarre tu brazo, doblado el codo.



- ➔ Siempre identificate y a los demás que estan contigo. Por ejemplo, di, "A mi derecha está..."
- ➔ Usa el nombre de la persona cuando comienza una conversación para que él/ella sepa hacia donde se dirige la conversación. Dejele saber a la persona cuando deseas salir.
- ➔ Al ofrecer tu mano, di "¿Apretemos manos?" Si la persona extiende primero su mano, agárrala o explica porque no puedes.
- ➔ Al ofrecer un asiento, pon la mano de la persona en el respaldo o brazo de la silla.
- ➔ Si manejas dinero u otros papeles, identifica cada pieza al ponerlo en la mano de la persona.

### GENTE CON DESHABILIDAD DE OIR

- ➔ Si es necesario, consigue la atención de la persona moviendo tu mano o tocando levemente su hombro.
- ➔ No tengas pena de comunicar con papel y lapiz.
- ➔ Habla clara y lentamente mas sin exagerar. ¡No grites! Usa "lenguaje corporal" o expresiones faciales para ayudar.



- ➔ Trata de mantener contacto visual. Permite una vista clara de tu rostro—quizás la persona está leyendo tus labios. No hables directamente en el oído.

#### Como Decirlo

**Diga** persona que tiene

**En lugar** de afligido o sufre de

**Diga** persona con

**En lugar** de víctima o le pegó

**Diga** una deshabilidad

**En lugar** de deshabilitado o impedimentado

**Diga** parálisis cerebral

**En lugar** de paralítico, p.c., o tetánico

**Diga** retardación

**En lugar** de retardado

**Diga** desorden convulsiva

**En lugar** de epiléptico

**Diga** Síndrome de Down

**En lugar** de mongolo

**Diga** de baja estatura

**En lugar** de enano

**Diga** que no habla

**En lugar** de mudo

**Diga** sordo o con dificultad de oír

**En lugar** de duro de oído

**Diga** con dificultad de ver

**En lugar** de ciego

**Diga** retraso de desarrollo

**En lugar** de lento

**Diga** desorden emocional o enfermedad mental

**En lugar** de loco

**Diga** deshabilidad de aprender

**En lugar** de deshabilitado mental

**Diga** sin deshabilidad

**En lugar** de normal o saludable

**Diga** dificultad en moverse

**En lugar** de cojo

**Diga** labio hendido

**En lugar** de labio leporino

**Diga** convulsión

**En lugar** de ataque

**Diga** deshabilidad congénito

**En lugar** de defecto de nacimiento

**Diga** usa una silla de ruedas

**En lugar** de limitado a una silla de ruedas

**Diga** no ambulatorio

**En lugar** de limitado a una silla de ruedas

**Diga** deshabilidad física

**En lugar** de inválido o cojo

**Diga** paralizado

**En lugar** de inválido o paralítico

**Diga** tiene hemiplegia

**En lugar** de hemipléjico

**Diga** tiene quadraplegia

**En lugar** de quadrapléjico

**Diga** tiene paraplegia

**En lugar** de parapléjico