



TODAS AS PERSOAS SUMAMOS

Guía didáctica

REALIZADA POR:





ÍNDICE

ÍNDICE	01
TRASTORNO DO ESPECTRO AUTISTA (TEA)	02
A LINGUA DE SIGNOS SEMPRE SUMA	04
DOAZÓN DE ÓRGANOS E TRANSPLANTES	06
DEPORTE ADAPTADO	08
ACCESIBILIDADE COGNITIVA	10
VISIBILIDADE DAS ALTAS CAPACIDADES INTELLECTUAIS	12
A DISCAPACIDADE INTELLECTUAL OU DO DESENVOLVEMENTO (PDID)	14
A PROMOCIÓN DA AUTONOMÍA PERSOAL	16
SAÚDE MENTAL	18
SERVIZO DE PROMOCIÓN DA AUTONOMÍA PERSOAL PARA PERSOAS CON SÍNDROME DE DOWN E OUTRAS DISCAPACIDADES INTELLECTUAIS	20
FONTES DE INFORMACIÓN - ENTIDADES	22

TRASTORNO DO ESPECTRO AUTISTA (TEA)

DOCUMENTO DIDÁCTICO_1



QUE É O TEA?

É unha condición do desenvolvemento, que fai percibir e comprender o mundo de forma diferente á habitual.

As persoas con esta condición adoitan ter dificultades na súa comunicación social (a súa forma de comunicarse e relacionarse con outros) e adoitan presentar maior inflexibilidade mental (dificultade para adaptarse aos cambios).

DESMONTANDO MITOS

MITO 1: O autismo non é unha enfermidade é unha forma diferente de percibir o mundo.



MITO 2: O autismo non está causado polas vacinas. Está relacionado co desenvolvemento neurobiolóxico e ten unha forte implicación xenética.

MITO 3: As persoas con TEA non sempre prefiren estar illadas. Teñen interese en relacionarse cos demais pero en ocasións, teñen dificultades nas relacións sociais.



MITO 4: Non todas as persoas con TEA teñen habilidades especiais. Algunhas persoas poden presentar talentos fóra do común, pero isto é unha minoría.

DATOS EN CIFRAS

Nos últimos anos comprobouse un aumento exponencial dos casos de TEA no mundo. Actualmente estímase que en España pode haber unhas 450.000 persoas con TEA e en Galicia unhas 27.000.

A prevalencia actual indícanos a presenza de 1 caso de TEA cada 100 nacementos.

Ata hai pouco críase que o TEA era máis frecuente nos homes que nas mulleres, cunha incidencia de 4 homes por cada muller. Pero actualmente, os últimos estudos están a demostrar que os síntomas de TEA nas mulleres pasan máis desapercibidos, xa que estas presentan máis habilidades comunicativas e menos dificultades nas relacións sociais.

QUERES SABER MÁIS?

- Os TEA poden manifestarse en diferentes graos, por iso falamos do espectro do autismo.
- Un factor importante é a presenza ou non de discapacidade intelectual.
- Algunhas persoas con TEA poden presentar unha linguaxe moi elaborada e formal pero outras poden carecer de linguaxe verbal, pero isto non quere dicir que non se comuniquen.
- Existen SAAC (sistemas aumentativos/alternativos de comunicación) para facilitar a comunicación ás persoas que carecen de linguaxe ou esta está limitada (signos, pictogramas,...).



“

O autismo acompañate durante toda a vida, pero con intervención especializada e os apoios necesarios, pódese chegar a ter unha vida plena.

As persoas con TEA poden ter moitas habilidades positivas como: pensamento creativo, atención aos detalles, boa memoria, honestidade e confianza, intereses intensos en cousas específicas,...

”

GRETA THUNBERG

Hai moitas persoas con TEA que conseguiron grandes logros; un claro exemplo é a activista polo medio ambiente Greta Thunberg que dá conferencias ante organismos mundiais para concienciar sobre o cambio climático. En 2020 foi nomeada ao Premio Nobel da Paz.

Na nosa contorna máis próxima, hai moitas persoas con TEA que se esforzan diariamente en loitar polos seus obxectivos: estudando, tentando facerse un oco no mundo laboral, presentándose a oposicións, etc.



"TEÑO SÍNDROME DE ASPERGER E ISO SIGNIFICA QUE ÁS VECES SON UN POUCO DIFERENTE DA NORMA. E, DADAS AS CIRCUNSTANCIAS CORRECTAS, SER DIFERENTE É UN SUPERPODER"

GRETA THUNBERG

A LINGUA DE SIGNOS SEMPRE SUMA

DOCUMENTO DIDÁCTICO_2



QUE É A LINGUA DE SIGNOS?

A lingua de signos é a lingua natural da comunidade xorda. Na súa conformación interveñen factores históricos, culturais, lingüísticos e sociais.

Desde a AXF traballamos por difundir, apoiar, coidar e preservar a lingua de signos, esperamos e desexamos que vós vos animedes a aprender e apoiar esta lingua tan valiosa.

DESMONTANDO MITOS

MITO 1: As linguas de signos non só son mans. Ademais de utilizar as mans, a expresión facial e os movementos do corpo son esenciais para a comunicación; achegan información ou modifican o significado dos signos. Todo iso debe seguir as regras gramaticais propias que non son as mesmas das linguas orais.



MITO 2: A lingua de signos non é universal: catalogáronse 138 linguas de signos no Ethnologue (un dos inventarios de idiomas máis detallados do mundo), segundo algúns expertos pode haber moitas máis, tantas como linguas faladas. En España existen a lingua de signos española e a lingua de signos catalá.

DATOS EN CIFRAS

Segundo a Organización Mundial da Saúde, hai 466 millóns de persoas con xordeira no mundo (432 millóns adultos e 34 millóns nenos/as), é dicir, o 5% da poboación mundial.

Aínda que se cre que a maioría das persoas xordas aprenden a lingua de signos das súas nais e pais xordos, o certo é que o 90% das persoas xordas proceden de familias oíntes e aprenden a lingua de signos fóra da familia.

QUERES SABER MÁIS?

A lingua de signos ten múltiples beneficios:

- Mellora a visión periférica: as investigacións demostraron que a aprendizaxe da lingua de signos mellora os tempos de reacción na visión periférica, o que é beneficioso na práctica dalgúns deportes, na condución ou mesmo na lectura.
- Desenvolve a axilidade mental: varias probas de avaliación neuropsicolóxica demostraron que a lingua de signos desenvolve a velocidade de procesamento, capacidade de secuenciación, flexibilidade mental e capacidade de procura visual.
- Achega carisma: investigacións suxiren que a aprendizaxe dunha lingua de signos mellora a comunicación non verbal e, en consecuencia, melloran as habilidades de comunicación en xeral. A comunicación non verbal asóciase a un maior carisma.
- 6 meses é a idade á que calquera bebé pode empezar a utilizar os signos da lingua de signos, antes de que desenvolva o seu aparello fonoarticulador. As investigacións demostraron que o uso dos signos en bebés oíntes reduce a súa frustración, favorece o desenvolvemento da linguaxe e desenvolve a súa intelixencia.



“

En España, no ano 2007, apróbase a Lei 27/2007, do 23 de outubro, pola que se recoñecen as linguas de signos españolas e os medios de apoio á comunicación oral das persoas xordas, con discapacidade auditiva e xordocegas.

”

IVÁN VÁZQUEZ VILLAR

Iván Vázquez Villar ten 29 anos e é de Santiago de Compostela. Iván é xordo de nacemento, cando era pequeno as súas profesoras do colexio díxéronlle que non podía acabar a ESO por mor da súa discapacidade auditiva. Non só se graduou como Educador Social, senón que el é agora profesor universitario na Universidade Rey Juan Carlos.

Loitou moito contra as barreiras no sistema educativo porque non está adaptado e preparado para os/as estudantes con diversidade funcional, pero non se rendeu a pesar dos moitos obstáculos.



“A EDUCACIÓN É A ARMA MÁIS PODEROSA QUE PODES
USAR PARA CAMBIAR O MUNDO”

IVÁN VÁZQUEZ VILLAR

DOAZÓN DE ÓRGANOS E TRANSPLANTE

DOCUMENTO DIDÁCTICO_3

COMO SE ATOPA A DOAZÓN DE ÓRGANOS E TRANSPLANTE?

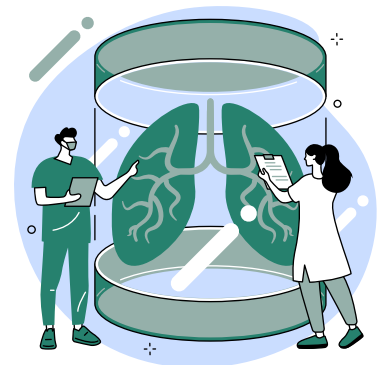
As persoas que padecen enfermidade renal crónica, entre outras moitas doenzas, atópanse na maior parte dos casos en lista de espera para recibir un ril doutra persoa quen antes de falecer, manifestou ser doante de órganos.

DESMONTANDO MITOS



MITO 1: Moita xente en España cre que todas as persoas que falecen son doantes de órganos, pero non é así! Os órganos das persoas falecidas son doados cando o autoriza a familia ou cando persoa falecida aceptara a doazón no seu documento de instrucións previas.

MITO 2: Non só se pode recibir un transplante de órganos dunha persoa falecida, tamén existe a doazón en vida. Pódese doar deste xeito un ril ou un anaco de fígado, páncreas ou pulmón!



DATOS EN CIFRAS



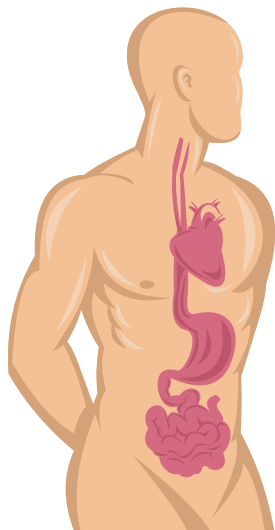
- Grazas a unha persoa doante pódense salvar ata 7 vidas!
- No ano 2021 realizáronse en Galicia 298 transplantes, dos cales 140 foron de ril!
- Desde o ano 1981 realizáronse en Galicia máis de 8.921 transplantes grazas á solidariedade de máis de 3.000 persoas!



MÁIS SOBRE A DOAZÓN DE ÓRGANOS E TRANSPLANTE

QUERES SABER MÁIS?

En España, son maioría as doazóns de doante cadáver, aínda que existe tamén a doazón en vida: entre familiares ou achegados, doazón cruzada ou a doazón do bo samaritano. Informar e facer á sociedade participe da importancia da doazón de órganos favorece que este sexa un tema de conversación nos fogares e que as persoas manifesten o seu desexo en vida de ser doantes, facilitándolles deste xeito a decisión ás súas familias. Todas as persoas doadoras deben cumprir unha serie de criterios legais que avalen que se pode facer a doazón. Con isto, só entre o 1 e o 2% das persoas que falecen poden doar, unha taxa moi baixa que non cobre a demanda de órganos das persoas que se atopan nunha listaxe de espera. Isto provoca que nalgúns casos as persoas continúen durante moito tempo precisando un tratamento como é a diálise ou incluso falecer no caso doutras doenzas.



“

Os órganos que pode doar unha persoa falecida son: corazón, pulmón, páncreas, intestino, fígado e os dous riles.

”

SELENA GÓMEZ

Actriz transplantada de ril a través dunha doazón en vida da súa mellor amiga no ano 2017. A actriz padece unha enfermidade autoinmune chamada lupus a cal lle provocou insuficiencia renal e a necesidade dun transplante.



“ELA DEUME O MELLOR AGASALLO, DOARME UN RIL.
ETERNAMENTE AGRADECIDA”

SELENA GÓMEZ

DEPORTE ADAPTADO

DOCUMENTO DIDÁCTICO_4

QUE É O DEPORTE ADAPTADO?

A Asociación Sociocultural ASCM nace no ano 1987 con marcado carácter sociolaboral e deportivo, fomentando a creación de diferentes clubs deportivos como ADM ou Basketmi, entre outros, como vía de integración das persoas con discapacidade, maioritariamente física e parálises cerebrais.

DESMONTANDO MITOS

MITO 1: “A xente con discapacidade non pode practicar deporte”

FALSO! A práctica deportiva nas persoas con discapacidade ofrece numerosos beneficios para a saúde, ademais de favorecer a súa inclusión social e axudar no proceso de rehabilitación, achega beneficios físicos e psicolóxicos, proporcionando en definitiva benestar vital.



MITO 2: “Todos os deportistas con discapacidade son paralímpicos”

Non, o deporte favorece a rehabilitación, a normalización e a integración das persoas con discapacidade e complementa unha vida activa e saudable, que non sempre vai asociado a competición, senón tamén ao gozo do ocio e o lecer.

DATOS EN CIFRAS

- No concello de Narón hai un total de 4390 persoas con discapacidade das cales 2144 son homes e 2246 mulleres.
- Os últimos datos do ano 2021 sobre deporte federado indican que as licenzas federadas por sexo corresponden nun 75,4% aos homes fronte ao 24,6% correspondente ás mulleres.


1 de cada **4** persoas con discapacidade practica algún deporte.

73% de las personas con discapacidade que practica deporte valora positivamente su vida.

QUERES SABER MÁIS?

No deporte federado hai 15 federacións españolas deportivas que incorporaron a modalidade respectiva practicada por persoas con discapacidade: bádminton, baile deportivo, ciclismo, golf, hípica, karate, montaña e escalada, piragüismo, remo, taekwondo, tenis, tenis de mesa, tiro con arco, triatlón e vela. A porcentaxe media de licenzas de deportistas con discapacidade de deportistas con discapacidade nestas federacións deportivas españolas é do 0,26%.

Nos Xogos Paralímpicos de Barcelona 92 o equipo español logrou meterse no selecto grupo de potencias mundiais, con 107 medallas e un quinto posto no medallero global.

<https://www.paralimpicos.es/medallero-historico-espanol-por-juegos>

Número de licenzas de deportistas con discapacidade por federación e xénero

	Total	Homes	Mulleres
Discapacidade física (FEDDP)	2.156	1.629	527
Discapacidade intelectual (FEDDI)	5.995	4.161	1.834
Cegos (FEDC)	1.770	1.453	317
Sordos (FEDS)	1.043	776	267
Parálisis cerebral (FEDPC)	1.362	913	449
Federacións ordinarias	663	569	94
TOTAL	12.989	9.501	3.488

Libro Blanco do Deporte de Persoas con Discapacidade en España, 2018



Dende a ASCM estamos a traballar ou podemos asesorarte sobre os seguintes deportes: boccia, sláalom, tiro con arco, baloncesto, tenis, tenis de mesa, pádel, natación, surf, pádel surf, parapente, rugby, motonáutica, vela, automobilismo, golf, baile deportivo, xadrez, triatlón, atletismo...



ÁLVARO ILLOBRE SAAVEDRA

Álvaro Illobre Saavedra (Ares, 1972) formou parte da Xunta Directiva da ASCM (1995 ata o 2021) ao finalizar os seus estudos como diplomado en Educación Social.

Comezou no deporte adaptado co baloncesto en cadeira de rodas, acadando os resultados máis altos no tenis, triunfando noutros deportes como o pádel, o triatlón ciclismo...

O documental CRISTALES (accesible en YT) narra a vida deste tenista paralímpico galego e os seus éxitos pese a estar diagnosticado con "osteoxénese imperfecta" ou "enfermidade dos ósos".



“A ASCM SIGNIFICA PARA MIN A PORTA PARA O DEPORTE E O EMPREGO”

ÁLVARO ILLOBRE SAAVEDRA

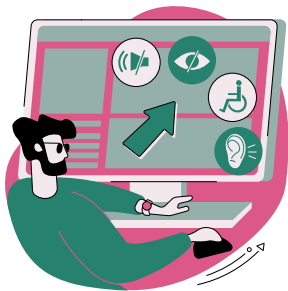
ACCESIBILIDADE COGNITIVA

DOCUMENTO DIDÁCTICO_5

QUE É A ACCESIBILIDADE COGNITIVA?

A accesibilidade cognitiva é a característica que teñen as contornas, os obxectos ou os textos que permite a súa fácil comprensión para todas as persoas.

DESMONTANDO MITOS

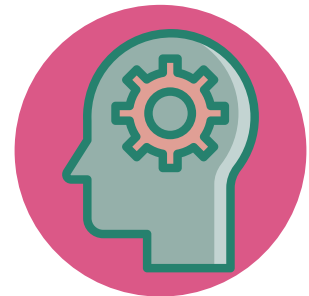


MITO 1: “A accesibilidade é unicamente física”.

Creemos que a accesibilidade é cousa de edificios e rúas, pero a accesibilidade cognitiva xunto coa física e sensorial, é unha das partes fundamentais da accesibilidade universal.

MITO 2: “A accesibilidade cognitiva só beneficia a persoas con discapacidade intelectual”.

Non, a información fácil de entender beneficia a todas as persoas, aínda que especialmente a persoas con afectación nos procesos cognitivos, persoas maiores, nenos e nenas e persoas cun idioma ou cultura diferente.



DATOS EN CIFRAS

En España beneficianse especialmente da accesibilidade cognitiva:

- 9% de persoas con algún tipo de discapacidade, o 1% con discapacidade intelectual ou do desenvolvemento.
- 19% de persoas maiores.
- 13% de persoas cun idioma ou cultura diferente.



QUERES SABER MÁIS?

A accesibilidade cognitiva ten como base o emprego dun vocabulario sinxelo, diminuír a necesidade de memorizar, empregar todos os recursos complementarios que sexan necesarios, como por exemplo visuais ou auditivos, e reducir a necesidade de empregar habilidades organizativas complexas.

Para isto existen recursos que podemos empregar como:

- A *lectura fácil*: é a adaptación dun texto para que sexa fácil de comprender de forma que chegue a mesma información a todas as persoas.
- O *wayfinding* consiste en empregar os recursos dos espazos para favorecer a orientación e dirixir as persoas nos desprazamentos.
- A *senalización* favorece a autonomía nos espazos onde se prestan servizos.

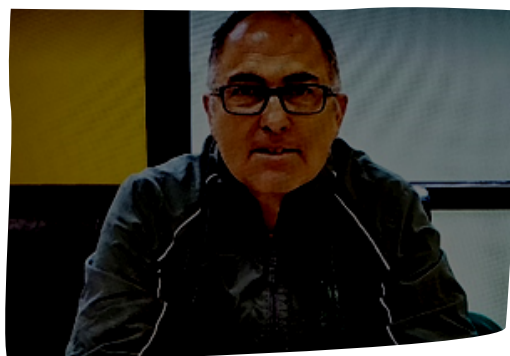


Na actualidade, a modificación da Lei xeral sobre os dereitos das persoas con discapacidade e da súa inclusión social reconece a accesibilidade cognitiva como unha parte esencial da accesibilidade universal, un dereito fundamental.



XAVIER PICOS RODRÍGUEZ

Educador social de ASPANEPS responsable do Programa de sensibilización “Ponte no meu lugar” destinado a fomentar a inclusión social, a tolerancia cara a diversidade e a accesibilidade.



“PONTE NO MEU LUGAR, TODOS REMAMOS NUN MESMO BOTE”

XAVIER PICOS RODRÍGUEZ

VISIBILIDADE DAS ALTAS CAPACIDADES INTELECTUAIS

DOCUMENTO DIDÁCTICO_6

QUE SON AS ALTAS CAPACIDADES INTELECTUAIS?

É un concepto que non só engloba superdotación, tamén talentos e precocidade intelectual.

DESMONTANDO MITOS

MITO 1: *"Todos os nenos AACCC destacan non ámbito escolar".*

A realidade é que hai un elevado número de fracaso escolar, xa que o sistema educativo non está preparado para estas mentes maravillosas coas súas propias necesidades.

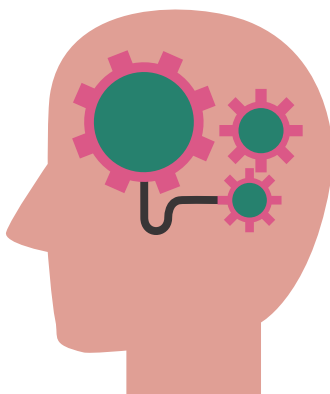


MITO 2: *"Todos os AACCC son científicos e os temas científicos son o único que se lles dá ben".*

Pois non! Algúns casos que van sorprenden: Shakira (cantante), Emma Watson (actriz), Sharon Stone (actriz), Alicia Keys (cantante), Gerard Piqué (futbolista), Miki Nadal (humorista), Arnold Schwarzenegger (actor)...Como quedaches? A que nunca o dirías?

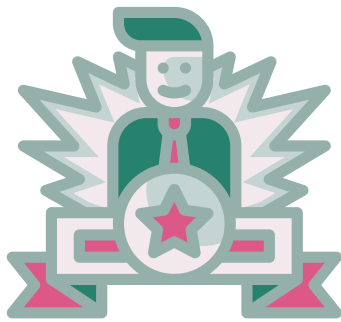
DATOS EN CIFRAS

- Calcúlase que ao redor dun 2% da sociedade posúe altas capacidades, pero segundo os últimos estudos menos dun 0,50% están detectados e avaliados. No caso do xénero feminino, a cousa acentúase.
- Outro gran problema da detección é que erroneamente se diagnostica como TDAH e outros tipos de trastornos que poden chegar a ter características similares.



QUERES SABER MÁIS?

- Non é un trastorno, nin unha enfermidade, nin unha síndrome. Simplemente é unha característica excepcional.
- Necesita ser normalizado e entendido pola sociedade, xa que son persoas con características especiais. Por unha banda é certo que ben orientadas e motivadas poden lograr moitas metas, por outra banda se non atopan a orientación correcta poden camiñar cara ao fracaso escolar porque non cobren as súas inxerencias e rematan rexeitando a formación regrada e a nosa sociedade perde o verdadeiro talento.
- Como todo, ten as súas vantaxes e inconvenientes. Para desmentir o mito de que as persoas con altas capacidades teñen a vida solucionada e que todo é máis doado para eles, é moi importante coñecer as súas necesidades para poder entendelos e axudalos.



“

En moitos países, están considerados como os tesouros nacionais e teñen programas especiais para poder axudalos a sacar o seu máximo potencial, xa que consideran que o día de mañá van ser beneficiosos para a sociedade cos seus descubrimentos, coa súa arte...e en definitiva, coa súa excelencia.

”

OLGA CARMONA - ALEJANDRO BUSTOS CASTELLI

Olga Carmona e Alejandro Bustos Castelli imparten formación para nais e pais da Asociación Áurega. Ambos os dous son coautores dos libros: *El genio que llevas dentro* sobre intelixencias múltiples para nenos e adolescentes. *B de Blok* (Penguin Random House, 2018) e *Hijos con Altas Capacidades: El reto de educarlos* un manual práctico para nais, pais e fillos con altas capacidades.

Socios fundadores do Centro de Psicología CEIBE de Madrid dende o 2000 e membros do COP (Colexio Oficial de Psicólogos de España) contan cunha ampla formación en altas capacidades Intelectuais, psicoterapia e psicopatoloxía no ámbito educativo.



"QUEREMOS QUE OS PAIS COMECEN A VER OS SEUS FILLOS DENDE UN LUGAR MÁIS SAN A TRAVÉS DO COÑECEMENTO DAS INTELIXENCIAS MÚLTIPLES"

OLGA CARMONA - ALEJANDRO BUSTOS CASTELLI

A DISCAPACIDADE INTELECTUAL OU DO DESENVOLVIMENTO (PDID)

DOCUMENTO DIDÁCTICO_7

QUE É A DISCAPACIDADE INTELECTUAL OU DO DESENVOLVIMENTO (PDID)?

As PDID teñen algunhas dificultades para funcionar na súa vida diaria. Necesitan apoios (ferramentas, estratexias, adaptacións) para adquirir e manter habilidades prácticas, sociais e intelectuais, que lle permitan vivir como cidadáns de pleno dereito. As contornas inclusivas son requisito imprescindible para conseguilo.

DESMONTANDO MITOS

MITO 1: "As persoas con discapacidade intelectual ou do desenvolvemento non poden aprender".

Todas as PDID poden aprender, e por tanto, realizar ocupacións como as demais persoas, tales como traballar, tendo en conta e respetando os seus ritmos e potenciando as súas capacidades.



MITO 2: "As persoas con discapacidade intelectual ou do desenvolvemento son asexuais".

Ao igual que as demais persoas, as PDID teñen a necesidade de amar e ser amadas, de expresar os seus sentimentos, de manifestar e desfrutar o seu desexo erótico, de expresar libremente a súa maneira de sentirse home ou muller, etc. É imprescindible a educación sexual e os apoios adecuados.

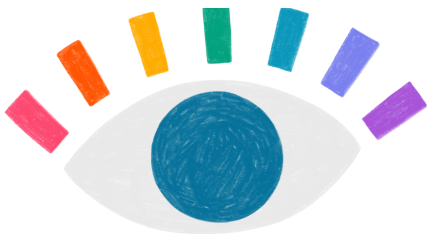
DATOS EN CIFRAS

- 1 de cada 100 persoas teñen discapacidade intelectual ou do desenvolvemento. En España hai mais de 268 mil persoas cunha discapacidade intelectual recoñecida.
- O 57% das PDID son homes.
- O salario das PDID é un 37% menor que o do resto do colectivo da discapacidade.



QUERES SABER MÁIS?

Recentemente aprobouse a Lei 8/2021, do 2 de xuño, pola que se reforma a lexislación civil e procesual para o apoio ás persoas con discapacidade no exercicio da súa capacidade xurídica. Esta reforma adecuou o noso ordenamento xurídico á Convención internacional sobre os dereitos das persoas con discapacidade, 2006. As modificacións pretenden asegurar que as medidas respecten os dereitos, a vontade e as preferencias da persoa con discapacidade. En 2018 aprobouse a Lei orgánica 2/2018, do 5 de decembro, do réxime electoral xeral, suprimindo os apartados que establecían que carecen do dereito ao voto “os declarados incapaces en virtude de sentenza xudicial firme”. A partir dese momento, “Toda persoa poderá exercer o seu dereito de sufraxio activo, consciente, libre e voluntariamente, calquera que sexa a súa forma de comunicalo e cos medios de apoio que requira”.



“

Na actualidade, as asociacións de PDID están máis concienciadas sobre a necesidade de enfocar os apoios (a atención) cara aos proxectos de vida das persoas usuarias e as familias, no contexto da comunidade (desinstitucionalizar).

O Equipo DES é un grupo de persoas con discapacidade intelectual e sen ela que actúan dende a primeira persoa do plural para dar un paso adiante na cuestión LGTBIH das persoas con diversidade intelectual.

”

JOSÉ DE LUNA

José de Luna é unha persoa usuaria do centro ocupacional Aspadir. É actor e participou na película *Campeones* a cal recibiu moi merecidos premios grazas ao seu reparto actoral.



“A PRIMEIRA VEZ QUE ME VIN NA PANTALLA
PUXÉRONSEME OS PELOS DE PUNTA”

JOSÉ DE LUNA

A PROMOCIÓN DA AUTONOMÍA PERSOAL

DOCUMENTO DIDÁCTICO_8

QUE É A AUTONOMÍA PERSOAL?

A autonomía persoal é fundamental para as persoas con discapacidade dado que permite a nosa participación en igualdade de oportunidades. Un dereito básico e fundamental que nos permite poder elixir como vivir a nosa propia vida de maneira activa, un dereito que, para que unha persoa con discapacidade poida exercelo, ten que contar cunha sociedade preparada con mecanismos que solucionen as barreiras psicolóxicas, sociais, mentais e físicas.

DESMONTANDO MITOS



MITO 1: "A discapacidade é unha enfermidade".

Este mito é falso. A discapacidade non é unha enfermidade, aínda que existen casos nos que a discapacidade se dá como consecuencia dunha enfermidade. A discapacidade, xorde cando a persoa, ao interactuar coa súa contorna, atopa barreiras que limitan a súa participación plena e efectiva na sociedade.

MITO 2: "A discapacidade define a persoa".

Este mito é falso. A discapacidade é unha condición máis da persoa e non a característica única que a define. Para acadar unha sociedade inclusiva que teña en conta a todas as persoas cómpre rachar cos estereotipos e as etiquetas.



DATOS EN CIFRAS

- O 9% da poboación en Galicia ten recoñecida unha discapacidade, un número moi importante de persoas que ten moito que achegar (dos 2.695.645 da poboación total de Galicia, 243.323 son persoas con discapacidade).
- COGAMI e o seu movemento asociativo, para a promoción da autonomía persoal, contan con varios recursos, entre eles 16 centros de atención diúrna, con preto de 500 persoas usuarias.

MÁIS SOBRE A PROMOCIÓN DA AUTONOMÍA PERSOAL

QUERES SABER MÁIS?

Cómpre garantir que as persoas con discapacidade que viven no rural teñan as mesmas oportunidades que as que viven nas cidades e que dispoñan dos apoios e medios necesarios para a súa inclusión, participación na comunidade e vida independente.



“

COGAMI dispón de centros de atención diúrna que prestan apoios para cubrir as necesidades das persoas con discapacidade e familias, mellorando a súa autonomía e calidade de vida. Nestes centros, un equipo de profesionais multidisciplinar valora as necesidades de cada persoa usuaria e, consensuado con ela mesma e a familia, deséñase un plan de atención integral centrado na persoa.

”

MULLERES CON DISCAPACIDADE NO RURAL

As mulleres e nenas con discapacidade son un dos grupos de poboación que máis viven a discriminación social. COGAMI desenvolve programas que teñen por finalidade o apoderamento das mulleres para que sexan as protagonistas dos seus proxectos de vida.



“QUEREMOS QUE AS MULLERES E AS NENAS DO RURAL CON DISCAPACIDADE SEXAN AS PROTAGONISTAS DOS SEUS PROXECTOS DE VIDA”

COGAMI

SAÚDE MENTAL

DOCUMENTO DIDÁCTICO_9

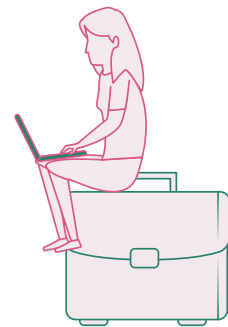
QUE É A SAÚDE MENTAL?

A saúde mental é un estado de benestar onde o individuo é consciente das súas propias capacidades, pode afrontar as tensións normais da vida, e traballar de forma produtiva e frutífera xestionando as súas emocións.

DESMONTANDO MITOS

MITO 1: "As persoas con problemas de saúde mental non son válidas para traballar".

As persoas con problemas de saúde mental son totalmente capaces de xestionar unha actividade laboral.



MITO 2: "As persoas con problemas de saúde mental son violentas".

A violencia e os problemas de saúde mental non van ligados.

DATOS EN CIFRAS

- O 9 % da poboación ten algún tipo de problema de saúde mental e o 25 % terao nalgún momento ao longo da súa vida
- Preto da metade dos problemas de saúde mental maniféstanse antes dos 14 anos.
- Cada ano suicídanse máis de 800 000 persoas, e o suicidio é a segunda causa de morte no grupo de 15 a 29 anos de idade.



QUERES SABER MÁIS?

Hai varios tipos:

- Trastornos do estado de ánimo: trastorno bipolar e os trastornos depresivos.
- Trastornos de ansiedade: o trastorno de pánico, o trastorno obsesivo-compulsivo, as fobias e o trastorno de estrés postraumático.
- Trastornos relacionados con substancias: o abuso do alcol e as drogas ilegais ou legais
- Trastornos psicóticos que implican unha perda de contacto coa realidade debido xeralmente a delirios e/ou alucinacións. A esquizofrenia é o máis habitual afectando ao 1% da poboación.
- Trastornos de personalidade: trastorno límite de personalidade e o trastorno antisocial da personalidade.
- Outros problemas de saúde mental son os trastornos do sono, trastornos sexuais, trastornos da conduta alimentaria, trastornos do control dos impulsos, etc.



“

Como se pode axudar? Mantendo hábitos de vida saudables, acudindo a profesionais, fuxindo do sedentarismo, gozando do tempo de lecer, tratándoo como algo natural e pedindo axuda e axudando.

”

ÁNGEL MARTÍN

É cómico, guionista, actor, músico e presentador español coñecido, sobre todo, pola súa participación no programa televisivo "Sé lo que hicisteis".

Sofre un brote psicótico forte en 2017 o que o leva a escribir o seu libro: *Por si las voces vuelven*.



"TODOS TEMOS UNHA MALETA ONDE IMOS BOTANDO COUSAS, DECEPCIÓNS, TRAIZÓNS, VERGOÑAS, VECES QUE NOS TRATARON MAL, ETC., CALÁMOLAS PARA FACERNOS OS DUROS E ESA MALETA UN DÍA ÉNCHESE, ASÍ QUE O CEREBRO FAI O QUE TEÑA QUE FACER. E POR MOR DE ESCRIBIR O LIBRO RECIBO TANTAS MENSAXES QUE ME FAN PENSAR QUE O RARO É QUE NON CHE PASE, CREO QUE TODOS IMOS TENDO ESA CARGA".

ÁNGEL MARTÍN

SERVIZO DE PROMOCIÓN DA AUTONOMÍA PERSOAL PARA PERSOAS COA SÍNDROME DE DOWN E OUTRAS DISCAPACIDADES INTELECTUAIS

DOCUMENTO DIDÁCTICO_10

QUE É O SERVIZO DE PROMOCIÓN DA AUTONOMÍA PERSOAL PARA PERSOAS COA SÍNDROME DE DOWN E OUTRAS DISCAPACIDADES INTELECTUAIS ?

Acompañamos ás persoas con discapacidade intelectual ao longo da súa vida, ofrecéndolles os apoios que precisan para a súa inclusión, alí onde queiran estar e contribuíndo no exercicio dos seus dereitos, rexeitando posturas máis tradicionais centradas nos cuidados e a protección.

DESMONTANDO MITOS

MITO 1: "Integración non é inclusión".



MITO 2: Ter unha discapacidade intelectual, non fai iguais ás persoas, cada unha é diferente e precisa formar parte dos lugares onde vive e se desenvolve.



DATOS EN CIFRAS

800 persoas con discapacidade intelectual en Galicia apostan pola promoción da súa autonomía e polo uso do ordinario ou común para a súa inclusión.

QUERES SABER MÁIS?

Para facer real o dereito á inclusión, as persoas con discapacidade intelectual, precisan desde que nacen ser unha máis na súa familia, asistir a un cole ordinario cos seus veciños e veciñas, aprender e avanzar, facerse persoas adultas que acheguen á sociedade a través dun emprego ordinario e poder dispor dun proxecto de vida independente.

Co apoio nas contornas naturais e identificando as barreiras para a Inclusión, o o Servizo de Promoción da Autonomía proporciona datos como que o 73% dos nenos e nenas asisten ao colexio ou instituto do seu barrio, o 82% dos mozos e mozas se desprazan no transporte público pola comarca, o 67% forman parte de actividades inclusivas de ocio nas súas zonas de orixe, 14 persoas adultas teñen un emprego ordinario nas empresas da comarca e outras 3, viven de xeito independente.



“

A inclusión que persegue o Servizo de Teima resúmese nas seguintes ideas: “Como todos e con todas”, “A facer apréndese facendo”, “Nada para nós sen Nós”e” Facer efectivos os dereitos recoñecidos pola Convención da ONU”.

”

LUCÍA CORRAL

Lucía Corral ten 19 anos e vive nas Pontes. Chegou ao Servizo de Promoción da Autonomía de Teima da man da súa familia cando era un bebé. Dende moi pequena fixouse unha meta que era ser mestra e tanto ela como a súa familia reivindicaron sempre que, unha ten que estar onde quere estar. A pesar das barreiras que foi atopando para a súa inclusión educativa, amosou sempre unhas ganas inmensas de aprender e superarse cada día. Actualmente, cursa 2º de bacharelato no IES Moncho Valcárcel.



“QUERO SER MESTRA E TRABALLAR CON NENOS E NENAS”

LUCÍA CORRAL

FONTES DE INFORMACIÓN

ENTIDADES E ASOCIACIÓN

O PROXECTO: GUÍA DIDÁCTICA TODAS AS PERSOAS SUMAMOS

O proxecto de guía didáctica *Todas as persoas sumamos* é un proxecto organizado e realizado polo Concello de Narón e as asociacións e entidades participantes neste, coñecedoras dos temas propostos que abranguen todo tipo de temáticas relacionadas coa diversidade.

Trastorno do espectro autista (TEA)



A lingua de signos sempre suma



Doazón de órganos e transplantes



Deporte adaptado



Accesibilidade cognitiva



Visibilidade das altas capacidades intelectuais



A discapacidade intelectual ou do desenvolvemento (PDID)



A promoción da autonomía persoal



Saúde mental



Servizo de promoción da autonomía persoal para persoas con síndrome de Down e outras discapacidades intelectuais



FONTES DE INFORMACIÓN

ENTIDADES E ASOCIACIÓN



981 13 00 44



administracion@aspanaes.org



www.aspanaes.org



Camiño da igrexa, 40, baixo. 15009 - A Coruña

Aspanaes é unha asociación de familias con persoas con TEA da provincia da Coruña. É unha entidade sen ánimo de lucro.

A nosa misión é promover oportunidades e facilitar apoios específicos e especializados para que cada persoa con TEA e a súa familia, poidan desenvolver os seus proxectos de vida. Dispoñemos de diferentes centros e servizos en función das necesidades persoais de cada un.



981 35 11 56 / 604 07 02 52



info@axferrolterra.org



axferrolterra.org



Praza do Inferniño, C.C. Porta Nova
Locais 103-105,15403, A Coruña

Asociación de Persoas Xordas de Ferrolterra (AXF), é unha ONG sen ánimo de lucro que nace en 1972 co obxectivo de loitar pola igualdade das persoas xordas, reivindicando a súa diversidade, os seus dereitos e a súa lingua propia e cultura.



981 29 87 59



info@alcercoruna.org



www.alcercoruna.org



Lugar As Xubias nº84 4º andar, Hotel de Doentes do CHUAC - 15006 A Coruña

Alcer Coruña, Asociación para a Loita Contra as Enfermidades de Ril nace no ano 1976 co firme propósito de procurar o acceso de toda poboación ao tratamento de diálise. Actualmente, traballa en prol das persoas con enfermidade renal e as súas familias ofrecéndolles servizos que melloren a súa calidade de vida ao mesmo tempo que continúa sensibilizando a poboación xeral sobre a importancia da doazón de órganos.

FONTES DE INFORMACIÓN

ENTIDADES E ASOCIACIÓNS



NARÓN 981 38 53 66 / 604 05 57 03
FERROL 981 35 14 30



info@ascmgalicia.org



www.ascmgalicia.org



FERROL: R/ San Roque e Ánimas Bl 2
Baixos 18-19

IG: ASCM_GALICIA / TWITTER: ASCM_GALICIA FB: ASCM GALICIA / YT: ASCM GALICIA



FENE: 981 343 001
FERROL: 981 300 370



www.aspaneps.com



Centro ocupacional: rúa Castro, 5,
Fene, A Coruña



Sede social: rúa Alegre, 6, Ferrol, A
Coruña

ASPANEPS é unha asociación sen ánimo de lucro que ten como misión dar unha resposta bio-psico-social a unidades familiares con menores ao seu cargo e/ou persoas con discapacidade intelectual; en coordinación coa comunidade para favorecer a súa autonomía personal e integración social, potenciando os seus recursos persoais.



621 381 524



auregaasociacion@gmail.com



http://auregaasociacion.com

Áurega é unha asociación sen ánimo de lucro de familias de nenos e nenas con altas capacidades, talentos e/ou inquietudes intelectuais.

Pensamos que darlle visibilidade a este tipo de diversidade pode ser útil para acabar con determinados prexuizos, posibilitaría traballar as diferenzas e axudaría aos nosos fillos e fillas a aceptarse e a que os acepten.

Desde Áurega pretendemos ofrecer ás familias información e axuda, antes e despois da detección das altas capacidades, así como darlles ferramentas para sentirse útiles na educación dos seus fillos/as. Todo isto queremos facelo mediante a realización de escolas de familias e con obradoiros especiais que motiven a estes rapaces e rapazas, intentando contar co apoio de especialistas e da comunidade educativa.

FONTES DE INFORMACIÓN

ENTIDADES E ASOCIACIÓN



981 363 427

@ www.asociacionchamorro.org

✉ chamorro@asociacionchamorro.org

📍 Camiño da Calzada, nº 16 15541 O Val-Narón



COGAMI

CONFEDERACIÓN GALEGA
DE PERSOAS CON DISCAPACIDADE

981 325 568

✉ silferrol@kogami.gal

📍 Rúa Sánchez Calviño, 56-58
15404 Ferrol



981 38 89 92

@ <https://saudementalferrol.org/>

📍 Rúa Río Sil 1-3 baixo, 15570 Narón



Chamorro (asociación a favor das persoas con discapacidade intelectual e as súas familias) é unha entidade de iniciativa social e sen ánimo de lucro, que se constitúe en 1964, froito da iniciativa duns pais e nais de persoas con discapacidade intelectual.

A Confederación Galega de Persoas con Discapacidade (COGAMI), é unha organización integrada por 55 entidades, que dende 1990 defende os dereitos das persoas con discapacidade e a súa participación social en igualdade de oportunidades. Ofrece servizos de intermediación e orientación laboral; formación; accesibilidade; información, asesoramento e orientación; atención á muller e menores con discapacidade; sensibilización; voluntariado; presta apoios e recursos en centros; e tamén organiza actividades de lecer.

Saúde Mental Ferrol Eume e Ortegal é unha asociación onde o seu principal obxectivo é mellorar a calidade de vida das persoas con problemas de saúde mental e favorecer a inclusión destes na sociedade mediante actividades que melloren as capacidades.

Hai 28 anos, tres familias da nosa comarca tiveron fillos/as coa síndrome de Down. Decidiron trazar un novo camiño onde os pilares fosen a autonomía e a inclusión. Así naceu Teima, pensada como un soporte para o exercicio dos dereitos das persoas coa síndrome de Down. A partir do ano 2011 as persoas con outras discapacidades intelectuais pasan tamén a pertencer a asociación.

A nosa sede está no barrio ferrolán de Esteiro, na rúa Álvaro Cunqueiro, nº 1 entreplanta, 15403, no teléfono 981322230 e no correo electrónico teimadownferrol@teimadownferrol.org Temos presenza na web coa nosa páxina teimadownferrol.org e nas redes sociais Facebook e Instagram como Teima Down Ferrol.