



QUEDAR MEJOR

GUÍA DE ~~BUENAS~~
MEJORES PRÁCTICAS

QUEDARMEJOR

PARA LLEVAR LA INCLUSIÓN AL SIGUIENTE NIVEL

ASINDOWN



LLEVA LA INCLUSIÓN AL SIGUIENTE NIVEL

Esta breve guía, creada por **Asindown**, invita a reflexionar sobre cómo nos relacionamos y actuamos con las personas con discapacidad intelectual.

Un total de doce principios para llevar la apuesta por la inclusión al siguiente nivel.



El mundo habla de inclusión, suena bien,
pero hacerlo de verdad suena aún mejor.

En la mayoría de casos, hay una apuesta real por la inclusión, pero
siempre se puede mejorar, ¿verdad?

Y aquí te vamos a contar cómo hacerlo sin rodeos.

1

QUEDARME MEJOR

Preocuparnos por el desarrollo en la infancia, queda bien.

Entender que cada bebé avanza a un ritmo y que no pasa nada, queda mejor.

Queda bien estar pendientes de cómo evolucionamos en nuestros primeros años de vida, pero queda mejor hacerlo sin comparar ni imponer hitos rígidos: **cuando dejamos de medir nuestro desarrollo con una lista que no contempla la diversidad real de la infancia** y, en cambio, observamos, escuchamos y respondemos a nuestras necesidades concretas. Poner etiqueta o presionar para que hagamos algo “a tiempo”, queda bien para una foto perfecta del progreso. Pero adaptar nuestras expectativas, respetar los ritmos individuales y confiar en nuestros tiempos, queda mucho mejor.





**Proponer juegos inclusivos,
queda bien.**

**Entender que los juegos no son sólo
para la infancia, queda mejor.**

Ofrecer juegos accesibles está bien, pero **¿y si dejamos de asociarlos sólo a niños y niñas?** Las personas adolescentes y adultas con discapacidad intelectual también disfrutamos y aprendemos a través del juego, y merecemos propuestas pensadas para nuestra edad. Diseñar actividades sensoriales, cooperativas o de mesa con reglas flexibles permite participar sin caer en la infantilización, divertirnos, socializar y desarrollar habilidades sin prejuicios ni límites innecesarios. **El juego es para todas las edades, y cuando lo entendemos así, quedamos mucho mejor.**



Tratarme con cariño queda bien.

Hablarme conforme a mi edad, queda mejor.

Agradezco tu empatía y tus ganas de ayudarme pero, si quieres quedar mejor, háblame según mi edad.

Si tienes algo que decirme, seas camarero, médica o funcionario, queda **mejor si te diriges a mí**. No a mi madre, ni a mi amigo. A mí. Eso es quedar mejor. La inclusión es **hablarme directo y adaptar tus palabras**. No es tan complicado, ¡seguro que lo clavas! Respeta mis decisiones y entiende que trabajo cada día para crecer en mi autonomía.

QUEDARMEJOR

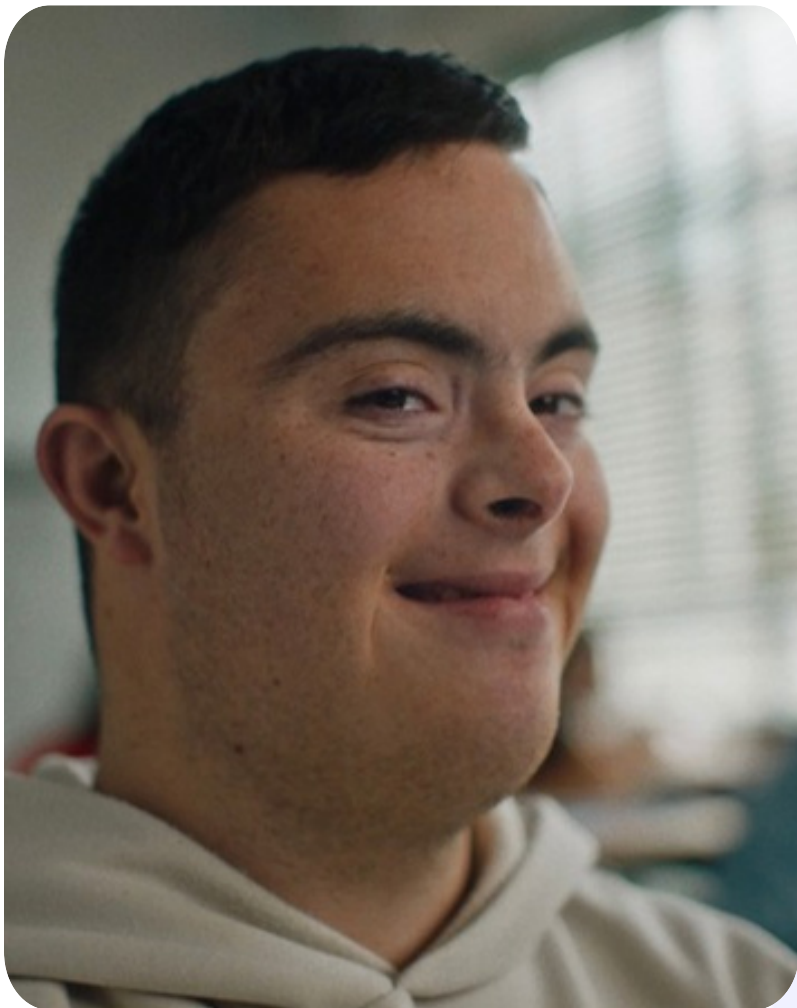


Apostar por la inclusión de las personas con discapacidad, queda bien.

Que la inclusión no entienda de caras, queda mejor.

¡Qué maravilla cuando nos contratan! Es un logro enorme que celebramos y agradecemos. Pero ojo, a veces, somos elegidos por nuestra apariencia, vinculada a **clichés tales como que somos tiernos, adorables, todo bondad**. O por el hecho de que nuestra discapacidad se reconozca a primera vista. Pero cuando elegirnos supone el rechazo de personas con otros tipos de discapacidad menos reconocible o menos etiquetada que la nuestra, esto no es inclusión. Más bien al contrario.





Que usemos transporte público solos, queda bien.

Que la señalización sea sencilla y comprensible, queda mejor.

Movernos de forma autónoma es un gran logro. Y queda bien celebrarlo.

Pero queda mejor que los mapas, horarios y cartelería estén en **lectura fácil**, con pictogramas y colores claros para orientarme sin líos.

La autonomía empieza por no tener que descifrar un jeroglífico.

QUEDARMEJOR



Diseñar webs bonitas queda bien.

**Hacerlas simples y sencillas
para que yo pueda usarlas,
queda mejor.**

Que las empresas quieran mejorar la experiencia del usuario queda bien, claro.

Pero que la navegación sea simple, que el lenguaje sea fácil, que haya opciones claras... eso marca la diferencia.

Poner un icono de accesibilidad, queda bien.

Hacer accesible el proceso completo para que pueda trabajar, comprar o simplemente orientarme sin ayuda, queda mejor.





Velar por mi, queda bien.

**Apostar por mi autonomía,
queda mejor.**

Protegerme queda bien, pero sólo si lo necesito y en la medida en que lo necesito. Pero **queda mejor que me des todas las herramientas para ser independiente**, tomar mis propias decisiones y vivir donde yo elija. La inclusión no es que me cuides siempre, es que me des las opciones para decidir cómo quiero vivir.

QUEDARMEJOR

QUEDARME BIEN

Que pueda votar, queda bien.

**Que pueda entender
lo que voto,
queda mejor.**

Ejercer el voto es inclusión. Y queda muy bien que cada vez más lo hagamos. Pero queda mejor que las propuestas se expliquen de forma clara, sin tecnicismos imposibles.
Si entender la política fuera accesible para todos y todas, nuestras decisiones también lo serían.





Hablar de nuestro derecho a enamorarnos, queda bien.

Favorecer una vida sentimental y sexual plena, queda mejor.

Queda bien naturalizar el amor y hablar de nuestro derecho a enamorarnos, pero queda mejor que recibamos educación sexual clara y adaptada, **sin tabúes ni silencios incómodos**. Es tan simple como hablar de ello con naturalidad y sin rodeos. Y queda aún mejor que dejes de juzgarnos cuando mostramos nuestro amor. Sí, también nos gusta besarnos... no nos mires así.

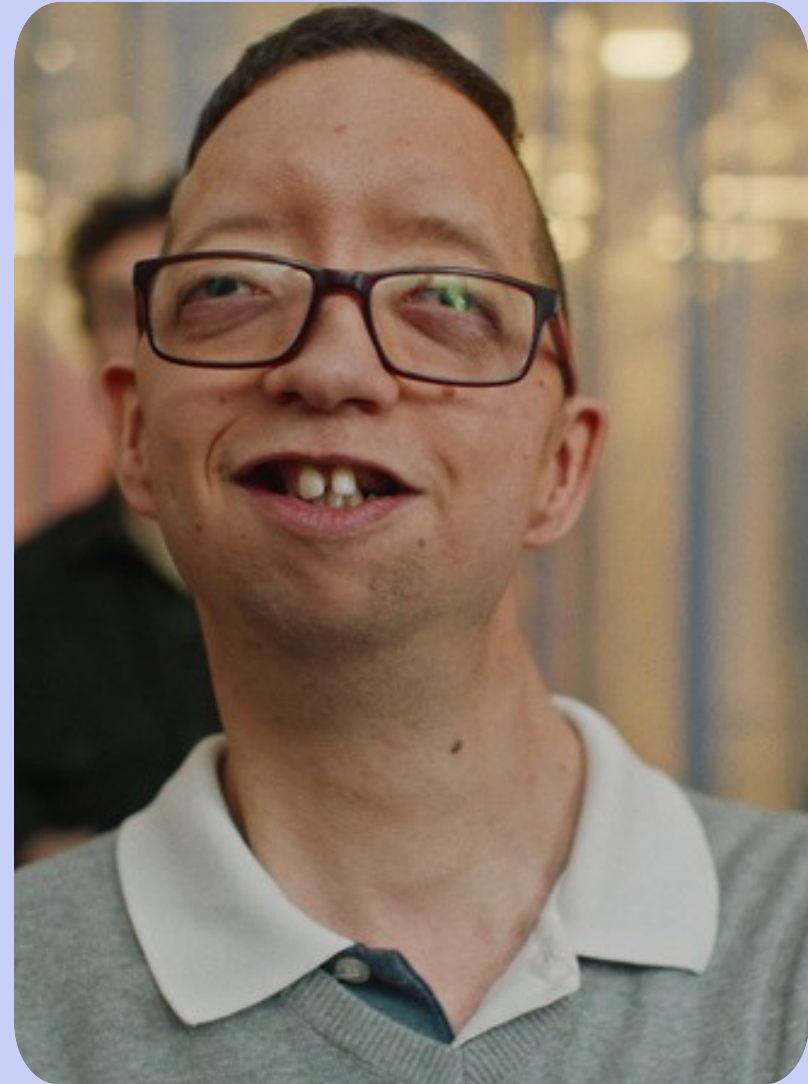


10

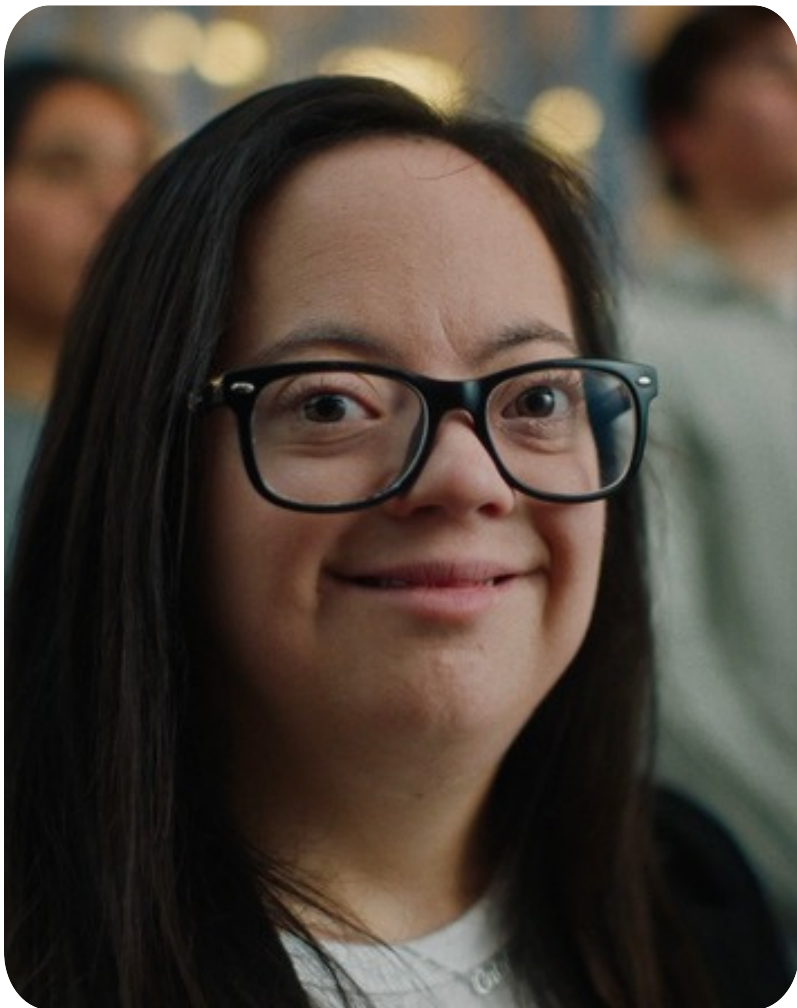
Poner nuestra cara a la inclusión queda bien.

Aplicarla de manera real y eficiente, queda mejor.

Quedamos bien en la foto del equipo, de la empresa, del colegio o del político. Y, aunque estamos encantados de visibilizar la diversidad, mejor si detrás de la imagen hay una apuesta real. **Que los colegios y las empresas pongan a nuestra disposición los recursos que necesitamos**, queda mejor. Que además de hacerse la foto, los políticos pongan en práctica **políticas inclusivas**, queda mejor. Ponerme en primera fila de la foto del equipo de deporte, queda bien. Dar-me las mismas oportunidades de jugar que a mis compañeros, queda mejor.



QUEDARMEJOR



11

**Hablar de cultura
inclusiva, queda bien.**



**Que cualquier persona pueda
disfrutarla, queda mejor.**

Parece que está todo hecho, ¿verdad? Pero cuando tú te quieres ver esa película nueva coreana bien que la buscas en tu idioma o le pones subtítulos. Pues **quedaría aún mejor si tus propuestas culturales tienen en cuenta mis necesidades**. Sí, un lenguaje sencillo, directo y con frases concretas. Eso queda mucho mejor.

QUEDARMEJOR



Decir que somos igual que tú y que el resto, queda bien.

Aceptar que somos diferentes, como todo el mundo, queda mejor.

Lanzar discursos en torno al que “somos iguales”, queda bien. Pero la realidad es que somos personas muy distintas y eso está genial.

Entender y valorar la diversidad garantizando los derechos de todas las personas, queda mucho mejor. **Si nos centramos en esto de aceptar y respetar las diferencias, iremos por buen camino.**



QUEDARMEJOR

DESCUBRE MÁS EN WWW.QUEDARMEJOR.COM

ASINDOWN