# Herramienta - Comprendiendo la Discapacidad

La discapacidad puede definirse como una condición física o mental que afecta la capacidad de una persona para realizar ciertas actividades e interactuar con el mundo que le rodea. Según el [Centro para el Control de Enfermedades](https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/disability.html), uno de cada cuatro adultos (26,8%) en los Estados Unidos tiene una discapacidad. Aunque la frase "personas con discapacidad" puede sugerir un grupo único, las necesidades y experiencias de los individuos dentro de esta comunidad varían. Incluso las personas con la misma discapacidad pueden tener perspectivas muy diferentes.

## Capacitismo

Las personas que se autoidentifican o son etiquetadas por otros como personas con discapacidad a menudo enfrentan discriminación intencional y no intencional conocida como capacitismo. El capacitismo define a las personas por su discapacidad, viéndolas como inherentemente inferiores a las personas sin discapacidades. Cuando las personas ven la discapacidad como una tragedia personal, o un problema que debe ser solucionado, no logran reconocer las formas en que el entorno crea barreras. Crear espacios accesibles es una responsabilidad social compartida que proporciona a las personas con discapacidad igualdad de oportunidades para participar.

La prevalencia del capacitismo en la sociedad impide que muchas personas con discapacidades invisibles revelen o acepten esta identidad, y obtengan el apoyo que necesitan. El capacitismo puede manifestarse de diversas maneras, incluyendo:

### ***Preguntarle a alguien qué les "pasa" o qué les "ocurre"***

Además de ser intrusiva, esta pregunta enmarca la discapacidad como un defecto. Reconoce la discapacidad, así como reconocería la singularidad de cualquier otra persona, pero no haga preguntas personales para satisfacer tu curiosidad. Recuerda, la discapacidad es solo un aspecto de la identidad. Las personas con discapacidad tienen identidades e intereses multidimensionales.

***Llamar a una persona con discapacidad una inspiración.***

Aunque esto podría ser considerado como un cumplido, ser objeto de lástima es deshumanizante. La discapacidad es una parte natural de la condición humana, no una tragedia. Llamar a las personas heroicas o inspiradoras por vivir con una discapacidad es condescendiente. Aprende más: Mira la increíble charla TED de Stella Young, [No soy tu inspiración, muchas gracias - TED](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=f6f40f0f9a9d5b41JmltdHM9MTcyNTQwODAwMCZpZ3VpZD0xYjVjZTc2YS1hOTYwLTY0NjctMzQwMy1mM2I5YWQ2MDY2NzAmaW5zaWQ9NTI5Ng&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=1b5ce76a-a960-6467-3403-f3b9ad606670&psq=stella+young+TED+talk&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cudGVkLmNvbS90YWxrcy9zdGVsbGFfeW91bmdfaV9tX25vdF95b3VyX2luc3BpcmF0aW9uX3RoYW5rX3lvdV92ZXJ5X211Y2gvdHJhbnNjcmlwdA&ntb=1)

### ***Usar términos como "con capacidades diferentes" y "necesidades diferentes"***

La discapacidad no es una mala palabra. Evite los eufemismos que implican que hay algo vergonzoso en reconocer la discapacidad. La mayoría de las personas prefieren el lenguaje que pone a la persona antes de la discapacidad (es decir, persona con discapacidad), pero algunas prefieren el lenguaje que pone la discapacidad antes que la persona (es decir, persona discapacitada). Observe cómo una persona se refiere a sí misma y siga su ejemplo. No deje que el miedo a decir algo incorrecto le impida relacionarse con personas con discapacidad. Sea vulnerable y esté dispuesto a arriesgarse a cometer un error.

***Decir "No pareces una persona con una discapacidad" o "No te veo como una persona con una discapacidad"***

Minimizar la discapacidad de una persona o insinuar que hay algo inherentemente malo en tener una discapacidad es problemático. La discapacidad es parte de la identidad de un individuo. Puedes apreciar las cualidades y características únicas de una persona, sin minimizar su discapacidad.

### ***Hablar con una persona con discapacidad como si fuera un niño***

No "excluya" a las personas. Trate a los adultos como adultos independientemente de su capacidad o antecedentes. Hable directamente con la persona, no con su acompañante o intérprete de lenguaje de señas. Asume competencia. Mire más allá de las limitaciones percibidas y cuestione sus suposiciones sobre lo que las personas con discapacidad son capaces de hacer. El prejuicio sutil de las bajas expectativas niega a las personas con discapacidad oportunidades de participación y crecimiento.

***Ofrecer ayuda sin preguntar***

Si no está seguro de cómo puede apoyar a una persona con discapacidad, pregúntele. No brinde asistencia sin antes preguntar si se desea ayuda. No pregunte repetidamente o diga, "¿está seguro?" Respete la elección de alguien incluso si le parece que están teniendo dificultades. El equipo de movilidad de una persona, como una silla de ruedas o un bastón, es parte de su espacio personal. Nunca lo toque o lo mueva sin permiso. No acaricie ni interactúe con animales de servicio sin permiso.

### ***Hablar por alguien con una discapacidad***

Escuche atentamente. Cuando esté hablando con una persona que tiene dificultad para hablar, sea paciente y espere a que termine, en lugar de interrumpir o hablar por ella. No pretenda entender si está teniendo dificultades para hacerlo. En su lugar, repita lo que ha entendido y permita que la persona responda.

## Aprenda más

* [Video de Capacitación en Sensibilidad sobre Discapacidad](https://youtu.be/Gv1aDEFlXq8?si=C_Gl1-NgmBtuFCgB)
* [Crip Camp](https://cripcamp.com/#:~:text=Crip%20Camp%20shared%20with%20insight,%20clarity,%20humor,%20and%20beauty%20the) - Disponible en Netflix. Crip Camp es un documental de 2020 que cuenta la historia de cómo las relaciones formadas en un campamento de verano para adolescentes con discapacidad, llevaron a un poderoso movimiento por los derechos de las personas con discapacidad.
* El increíble discurso TED de Stella Young, [No soy tu inspiración, muchas gracias - TED](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=f6f40f0f9a9d5b41JmltdHM9MTcyNTQwODAwMCZpZ3VpZD0xYjVjZTc2YS1hOTYwLTY0NjctMzQwMy1mM2I5YWQ2MDY2NzAmaW5zaWQ9NTI5Ng&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=1b5ce76a-a960-6467-3403-f3b9ad606670&psq=stella+young+TED+talk&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cudGVkLmNvbS90YWxrcy9zdGVsbGFfeW91bmdfaV9tX25vdF95b3VyX2luc3BpcmF0aW9uX3RoYW5rX3lvdV92ZXJ5X211Y2gvdHJhbnNjcmlwdA&ntb=1)
* Instituto Mundial sobre Discapacidad [Guías Generales de Accesibilidad y Etiqueta](https://wid.org/conference-accessibility-resources/#general-accessibility)
* [Comunicando Con y Acerca de Personas con Discapacidad (wa.gov)](https://oah.wa.gov/Portals/0/Content%20Area%20Documents/SR%20TRAINING%20-%20Communicating%20With%20and%20About%20People%20with%20Disabilities.pdf)