

# “MANIFIESTO

## DERECHO AL DISFRUTE DE LAS RELACIONES SOCIALES

DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL  
O DEL DESARROLLO”

# Introducción

Durante los días 3, 4, 12 y 13 de junio, un total de 120 personas con discapacidad intelectual o del desarrollo miembros de diferentes grupos de autogestores de entidades de Plena Inclusión Madrid, nos reunimos en los Encuentros de Autogestores 2017 “Relaciones sociales: Pasamos a la acción”, en el municipio de Rascafría (Madrid).

El objetivo de estos encuentros era reflexionar sobre las dificultades que nos encontramos las personas con discapacidad intelectual para establecer y mantener relaciones sociales significativas, a diferencia del resto de la población, y elaborar este manifiesto para reivindicar nuestro derecho al disfrute de nuestra vida y nuestro tiempo libre, con amigos, en pareja o como cada uno libremente considere.

Para ello hemos analizado la situación en la que nos encontramos nosotros mismos, los autogestores y autogestoras de Plena inclusión Madrid, con relación a cuatro aspectos importantes de las relaciones sociales, y para cada uno de ellos realizamos reivindicaciones.

Estos aspectos son:

Las relaciones de pareja y el disfrute de la sexualidad.

Las relaciones de amistad.

El disfrute de nuestro ocio y tiempo libre.

Internet y las redes sociales.

**Comenzamos...**

# Relaciones de pareja y disfrute de la sexualidad

Tenemos derecho, como personas adultas que somos, a tener nuestras relaciones de pareja, afectivas y sexuales. Ciertamente hay avances, y aunque hay parejas que van consiguiendo una relación más o menos plena, la gran mayoría tenemos muchas dificultades. Y dentro de las parejas consolidadas un problema que tenemos es el futuro, el poder terminar viviendo juntos y formar una familia, es decir, teniendo un proyecto de vida completo como pareja.

Parte de las dificultades que tenemos vienen porque nuestras familias y el entorno nos sobreprotegen.

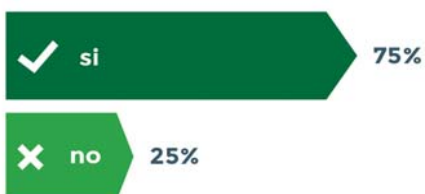
Las parejas tenemos pocas oportunidades para estar a solas y de vernos cuando vivimos en localidades distintas, lo que provoca desilusiones y rupturas, a veces.

La vida de muchos de nosotros se desarrolla durante gran parte del tiempo con nuestras familias o en centros para personas con discapacidad como son las residencias, los pisos tutelados o los centros ocupacionales. Por eso tener una vida de pareja satisfactoria depende de que tanto unas como los otros nos faciliten espacios de intimidad y oportunidades y tiempos para estar con nuestras parejas.

Esto evitaría que algunas parejas solo tengan posibilidad de verse si lo hacen a escondidas.

Las dificultades para tener una vida afectiva y sexual plena son mayores aún para aquellas personas que declaran su homosexualidad.

## ¿Tienes pareja?



## ¿Qué relación tienes con tu pareja?



## Reivindicamos nuestro derecho a tener y disfrutar de las relaciones de pareja como cualquier otra persona

- Queremos que respeten nuestras relaciones de pareja. Tenemos derecho a desarrollar una relación afectivo-sexual.
- Solicitamos contar con espacios, tiempos y posibilidades de estar con nuestras parejas en intimidad, tanto si estamos viviendo en residencias y pisos tutelados, como si seguimos viviendo con nuestra familia.
- Pensamos que tiene que haber más viviendas tuteladas para parejas.
- Necesitamos más apoyos, acceso a vivienda, etc... para poder tener una vida más independiente y ser nosotros los que decidamos sobre lo que pasa en nuestras casas, quien puede entrar y quién no, con quien puedo dormir y con quién no.
- Pedimos a nuestras familias comprensión y empatía y que conozcan y comprendan nuestros deseos y nuestra realidad. Porque somos adultos y capaces.
- Las familias tienen que cambiar el "chip". Para ello nosotros podríamos hablar con ellos para que se pongan en nuestro lugar y para que sepan que pueden confiar en nosotros. Pero esta tarea no puede caer solo en nosotros, también se tienen que implicar otras personas como profesionales, sexólogos, jueces, etc.
- Lo mismo para personas homosexuales, que además de la discriminación por discapacidad, con frecuencia tienen discriminación por su condición sexual.
- Tenemos derecho a desarrollar una vida afectiva y sexual plena.

# Relaciones de amistad

Todavía hay muchas personas con discapacidad que no tienen amigos o amigas, cuya percepción es que se encuentran solos.

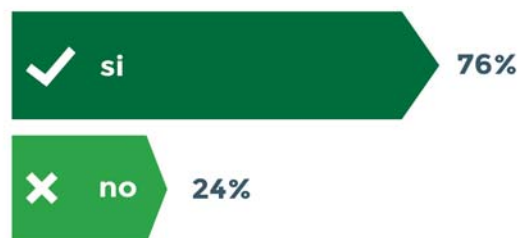
La gran mayoría tiene únicamente sus relaciones de amistad en el centro o residencia, o en su grupo de ocio, No tenemos muchas veces la posibilidad de elegir a nuestros amigos o amigas.

Hay confusión para diferenciar amistad de conocidos, muchas y muchos de nosotros confundimos la amistad con las personas de apoyo o con personas que tenemos solo contacto puntual (vernors en el transporte, coincidir en algún momento, compartir número de teléfono) o por compartir espacio y tiempo con grupos de centro, ocio o residencia, sin que haya una relación de amistad como tal.

Tenemos la necesidad de tener más amigos y amigas. Queremos que en nuestras amistades haya personas tanto con discapacidad como sin discapacidad.

Nos afecta el rechazo que todavía encontramos en la sociedad. Por nuestras dificultades todavía hay gente que no nos acepta.

## ¿Tienes amigos?



## Reivindicamos nuestro derecho a tener y disfrutar de las relaciones de amistad

- Pedimos más tiempo y espacios de encuentro donde podamos encontrar y relacionarnos con más personas y diferentes de las que vemos todos los días para tener más posibilidades de encontrar a gente con la que tengamos afinidad.
- Nos gustaría poder tener más relaciones de amistad con personas sin discapacidad.
- Queremos sensibilizar a las familias y entidades para apoyar nuestra inclusión social, que nos permita tener más posibilidades de amistad reales y efectivas.
- Se debe asegurar que las personas con discapacidad participamos activamente en la elección del servicio al que vamos a ir (ocupacional, residencia, piso tutelado, etc), porque así se podrá tener en cuenta en la decisión donde están nuestros amigos y conocidos.
- Que podamos participar en las actividades de la comunidad, donde haya personas con y sin discapacidad para aumentar las oportunidades de relacionarnos con otras personas.
- Que se generen proyectos y espacios de encuentro donde el único objetivo sea que podamos conocer a gente y que otras personas nos conozcan.
- Que tengamos la posibilidad de “cultivar” nuestras amistades, disponiendo de tiempo y medios para ello.

# Nuestro Ocio y Tiempo Libre

Muchos de nosotros estamos en clubes o grupos de ocio. Estamos contentos con esta opción, pero no es suficiente.

Cuando salimos a actividades de ocio vamos en grupo numerosos, 10-15 personas, somos muchos. No somos amigos de todos, y a menudo no elegimos el grupo o a las personas del grupo, y muchas veces son actividades impuestas. Muchas veces no nos permiten salir con quién queremos o hacer lo que queremos. Sentimos mucha sobreprotección.

Todavía hay personas con discapacidad que no tenemos oportunidades de ocio, por no tener amistades, por no tener acceso, por no contar con los apoyos necesarios, o por no saber. Estas personas salimos solo con nuestras familias como única forma de ocio posible.

Todavía hay espacios de ocio que nos rechazan y no nos aceptan.

Volvemos a repetir aquí nuestra dificultad de compartir nuestro ocio con amigos o amigas sin discapacidad.

## ¿Qué hago en mi tiempo libre?



Uno de cada cuatro de nosotros, no sale de casa o lo hace solo con su familia.

## Reivindicamos nuestro derecho a disfrutar de nuestro ocio y tiempo libre de una manera libremente elegida

### A las organizaciones:

- La creación de nuevos grupos de ocio, que sean más reducidos, donde nosotros elijamos las actividades y la gente que forma parte de nuestro grupo. Que elijamos nuestro ocio nosotros mismos.
- Que en las actividades y en los grupos participen personas sin discapacidad además de los monitores. Al igual que pedimos a la comunidad que permita que todos podamos estar en las actividades que en esta se organizan, en nuestros servicios de ocio también se debería permitir participar a personas sin discapacidad.
- Las relaciones de pareja se tienen que permitir con normalidad en las actividades de ocio.
- Que escuchen nuestras propuestas y que cuenten con nuestra opinión.
- Queremos apoyo para organizar nuestras vacaciones en base a nuestros gustos e intereses. A veces queremos ir solo con nuestros amigos y no con un grupo grande.

### A las familias y a las entidades:

- Solicitamos a las familias y a las entidades que nos presten apoyo para que podamos autogestionarnos el ocio.

### A las administraciones:

- Pedimos a las administraciones que nos apoyen para poder tener un ocio de calidad.
- Que las actividades que organizan sean accesibles para todas las personas, que no nos excluyan.



# Internet y las redes sociales

Algunas redes sociales se utilizan para establecer y mantener relación con otros, pero las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo nos encontramos con múltiples barreras para acceder a ellas:

Aunque hablamos de las diferentes redes sociales más conocidas, nos preguntamos a nosotros mismos sobre Facebook, que es quizá la que más gente utiliza y nos encontramos con lo siguiente:



Las personas con discapacidad intelectual queremos utilizar las redes sociales para buscar amigos, relacionarnos con personas que conocemos (y muchas veces se encuentran lejos), pero la mayoría de nosotros no tenemos acceso a ellas.

Creemos que las propias familias y los centros podrían hacer más cosas para facilitarnos la utilización de estas redes sociales.

Muchos de nosotros no tenemos ordenadores o teléfonos móviles.

Otro gran problema que nos encontramos es la dificultad de uso, la dificultad de crear una cuenta, el miedo a los problemas de las tecnologías, la inseguridad y desconocimiento de virus y de los peligros de internet, WhatsApp o demás redes sociales.

## Reivindicamos nuestro derecho a utilizar las redes sociales

- Pedimos más accesibilidad cognitiva en las redes sociales, tanto en el acceso, como en el uso.
- Solicitamos más formación, tanto en el uso de las herramientas y redes sociales, como sobre los riesgos y peligros, tanto para nosotros como para nuestras familias.
- Queremos que el acceso a las tecnologías nos permita mejorar nuestras redes sociales de amistad. Queremos que en nuestras entidades tengan medios para facilitarnos el aprendizaje y el uso nos faciliten el uso de ordenadores.
- Necesitamos personas que nos apoyen a utilizar las nuevas tecnologías. Estas personas pueden ser profesionales, pero también los amigos y la familia

# Dar a conocer este manifiesto

Nos comprometemos a dar a conocer este manifiesto, tanto a otros compañeros nuestros como a nuestras asociaciones, a los profesionales, a las familias y a los voluntarios.

Pedimos a nuestras asociaciones y fundaciones, a Plena Inclusión Madrid y a Plena Inclusión España, que lo difundan, para que también lo conozcan en otras asociaciones además de las nuestras, que lo conozcan los políticos y la administración, y también la sociedad.

Firmado:

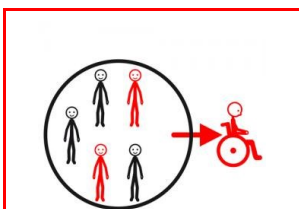
Los autogestores de las asociaciones y fundaciones de Plena Inclusión Madrid.

En Rascafría, junio de 2017.

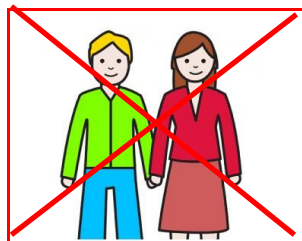
**SITUACIONES QUE VIVIMOS**



Tenemos dificultades para encontrar amigos íntimos.



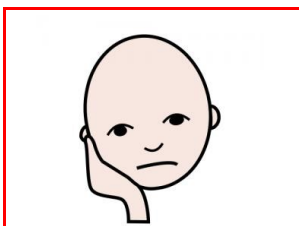
La sociedad aún no nos acepta tal como somos.



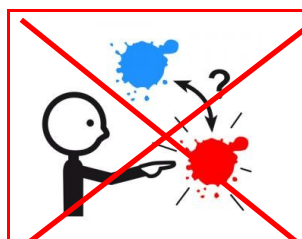
A muchos no nos dejan tener pareja.



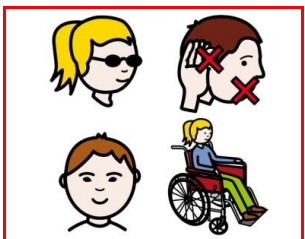
No tenemos lugares y tiempos para estar con nuestras parejas.



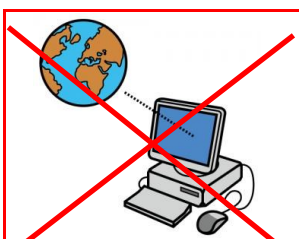
Muchos de nosotros salimos o tenemos ocio solo con familiares.



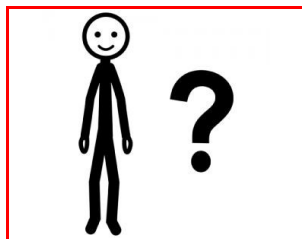
Los servicios de ocio no siempre nos dejan elegir qué queremos hacer.



La mayoría de nosotros no tiene amigos sin discapacidad.



No tenemos acceso a las redes sociales y así contactar con amigos.



No todos sabemos usar las redes sociales o no las entendemos.

LOS AMIGOS

LA PAREJA

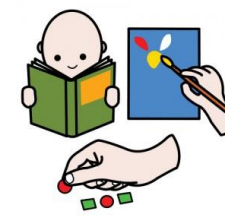
OCIO Y T.LIBRE

REDES SOCIALES

**REIVINDICAMOS**



Tener más tiempos y espacios de encuentro.



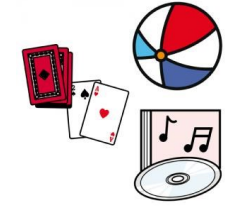
Hacer actividades en la comunidad con personas sin discapacidad.



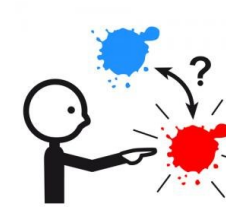
Respetar y tener derecho a relaciones afectivas y sexuales.



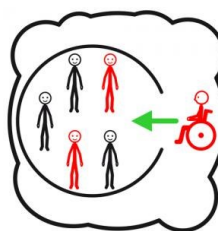
Vivir en pisos con apoyo, donde podamos tener nuestra intimidad.



Tener apoyo de las asociaciones y familias para autogestionar nuestro ocio.



Poder elegir con quién salir y qué cosas hacer.



Tener menos actividades específicas y más actividades inclusivas.



Poder tener o usar un móvil o un ordenador.



Tener redes sociales más accesibles y recibir apoyo y formación.





Avda. Ciudad de Barcelona 108  
28007 Madrid  
info@plenainclusionmadrid.org  
www.plenainclusionmadrid.org



Con la colaboración de:

