



San José

Carta de derechos y deberes
de las personas con discapacidad intelectual
o del desarrollo





1. Dignidad

Mi deber: Trataré bien a las demás personas.

Mi derecho: Tengo derecho a un trato digno.



Tengo derecho a ser tratado como la persona adulta que soy.

Es imprescindible que se mantengan atentos a mis necesidades.

Mi bienestar depende de que no me dejen solo ni me ignoren.

2. Libertad

Mi deber: No debo obligar a los demás a hacer algo que ellos no quieran.

Mi derecho: Tengo derecho a elegir sobre mi vida.

Tengo derecho a decidir quién me ayuda.

Tengo derecho a tener libertad de expresión.





3. Igualdad y no discriminación

Mi deber: Seré igual que todos, seré igual que cualquier persona.

Mi derecho: Trátame igual que al resto de personas.

Tengo derecho al igual reconocimiento como persona ante la ley.

4. Inclusión social

Mi deber: Respetaré las normas de la sociedad.

Mi derecho: Tengo derecho a participar en todas las actividades, elegir dónde quiero ir y que respeten mis decisiones.

Tengo derecho a tener apoyos para realizar las actividades que me gustan.





5. Participación

Mi deber: Desarrollar actividades con respeto hacia los demás y hacia el medioambiente.

Mi derecho: Tengo derecho a tener espacios donde pueda opinar y participar en la mejora de la calidad de los servicios que recibo, y también a aportar ideas sobre su planificación y diseño.

Tengo derecho a participar en la vida cultural, actividades recreativas, esparcimiento y deporte.

6. Respeto a la privacidad

Mi deber: Tener en cuenta que las personas tienen derecho a su intimidad y su vida privada, y yo debo respetarlo.

Mi derecho: Tengo derecho a una información clara y fácil de entender.



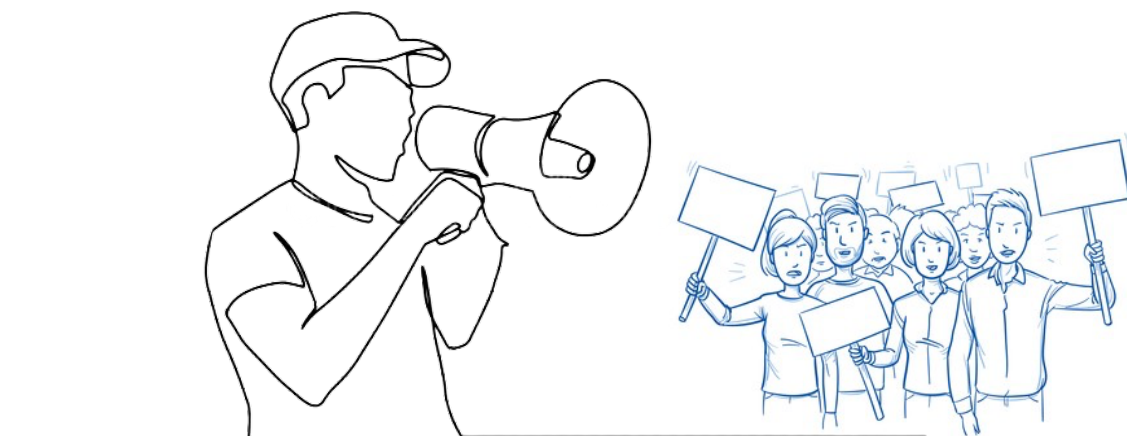
Mi intimidad forma parte de mi vida privada y tengo derecho a que lo que digo o hago sea tratado en confianza y de forma segura.



7. Reivindicación

Mi deber: Pediré información sobre mis derechos y trabajaré por ellos.

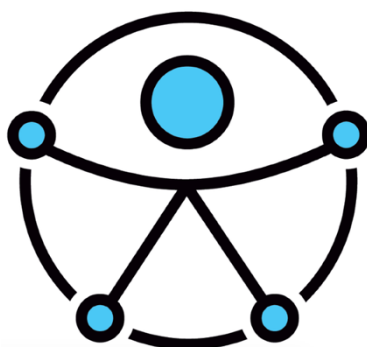
Mi derecho: Puedo hacer oír mi voz y defender mis derechos fundamentales como ciudadano.



8. Accesibilidad

Mi deber: Respetaré las normas de accesibilidad.

Mi derecho: Demando un entorno accesible a través de sistemas de comunicación alternativos y mayor apoyo.





9. Empleo y trabajo

Mi deber: Trabajaré por tener un empleo digno.

Mi derecho: Tengo derecho a tener un trabajo con facilidad para poder entrar y salir de él, y que sea en la comunidad como el resto de los ciudadanos.

10. Educación

Mi deber: Asistir de forma regular o puntual, esforzarme, respetar, participar y colaborar, y mantener hábitos de aseo personal, como el resto de las personas usuarias de centros educativos.

Mi derecho: Tengo derecho a recibir una educación igual que los demás para aprender y desarrollarme, con los apoyos necesarios en los centros educativos de la comunidad.



11. Salud

Mi deber: Respetar los procedimientos del sistema sanitario.

Mi derecho: Tengo derecho a acceder a la mejor atención médica posible. Mi derecho a la salud es inalienable, como el resto de los ciudadanos.



12. Calidad

Mi deber: Deber de hacer bien las cosas.

Mi derecho: Tengo derecho a tener acceso a actividades de calidad.

13. Vida

Mi deber: No impedir una vida digna a los demás.

Mi derecho: Tengo derecho a existir y a no ser vulnerada por ninguna persona o institución.





14. Protección

Mi deber: Deber de saber lo que ocurre y pedir ayuda para salir de la situación.

Mi derecho: Tengo derecho a ser protegido tanto en mi vida privada como mi vida pública.

15. Solidaridad

Mi deber: Deber de pensar en los demás.

Mi derecho: Tengo derecho a beneficiarme de una sociedad con un trato justo y equitativo.



16. Integridad personal y protección contra el trato inhumano

Mi deber: Comunicar cualquier abuso, violencia o explotación.

Mi derecho: Tengo derecho a recibir protección ante cualquier situación de abuso.

