



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

LECTURA FÁCIL

Asociación en Favor de las
Personas con Discapacidad Intelectual

San José



1. Dignidad

Mi deber

- Trataré bien a las demás personas.

Mi derecho

- Tengo derecho a que me traten bien las demás personas.
- Tengo derecho a que me traten como una persona adulta y no como a un niño.
- Necesito que me ayuden con las cosas que necesito en mi día a día.
- Para estar bien necesito que me acompañen y me entiendan.

Carta de Derechos y Deberes
de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo

Página 2 de 16



2. Libertad

Mi deber

- No debo obligar a las demás personas a hacer algo que ellos no quieran hacer.

Mi derecho

- Tengo derecho a elegir la vida que quiero.
- Tengo derecho a elegir a las personas que quiero que me apoyen si lo necesito.
- Tengo derecho a decir lo que quiero hacer.





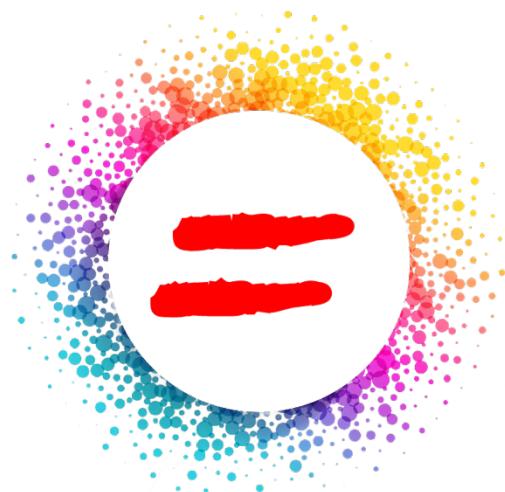
3. Igualdad y no discriminación

Mi deber

- Yo soy igual que cualquier persona que tenga o no discapacidad.

Mi derecho

- Merezco ser tratada igual que el resto de las personas.
- Si tengo algún problema con la ley, quiero que se me trate igual que al resto de personas.



Carta de Derechos y Deberes
de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo

Página 4 de 16



4. Inclusión social

Mi deber

- Cumpliré las normas como cualquier persona.

Mi derecho

- Puedo hacer las actividades que yo quiera.
- Elijo los sitios donde quiero ir.
- Las personas tienen que respetar lo que yo quiero hacer.
- Quiero tener apoyo para realizar actividades como cualquier otra persona.





5. Participación

Mi deber

- Debo hacer actividades respetando lo que los demás quieran.
- Debo hacer actividades respetando el lugar donde lo haga.

Mi derecho

- Tengo derecho a tener un lugar donde decir lo que pienso.
- Tengo derecho a estar en los lugares donde otras personas deciden cómo me pueden apoyar.
- Tengo derecho a decir lo que pienso para que me ayuden.

Además,

- Tengo derecho a ir al teatro o al cine, a hacer deporte y otras actividades.



6. Respeto a la privacidad

Mi deber

- Debo respetar que las personas puedan estar solas y tener sus cosas personales.
- Debo respetar la vida de las personas.

Mi derecho

- Tengo derecho a que me expliquen lo que pasa a mi alrededor.
- Tengo derecho a que me expliquen las cosas para que las pueda entender.

Además,

- Tengo derecho a que nadie conozca las cosas que pasan en mi vida.
- Merezco que me traten bien si cuento algo de mi vida.



Carta de Derechos y Deberes
de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo

Página 7 de 16



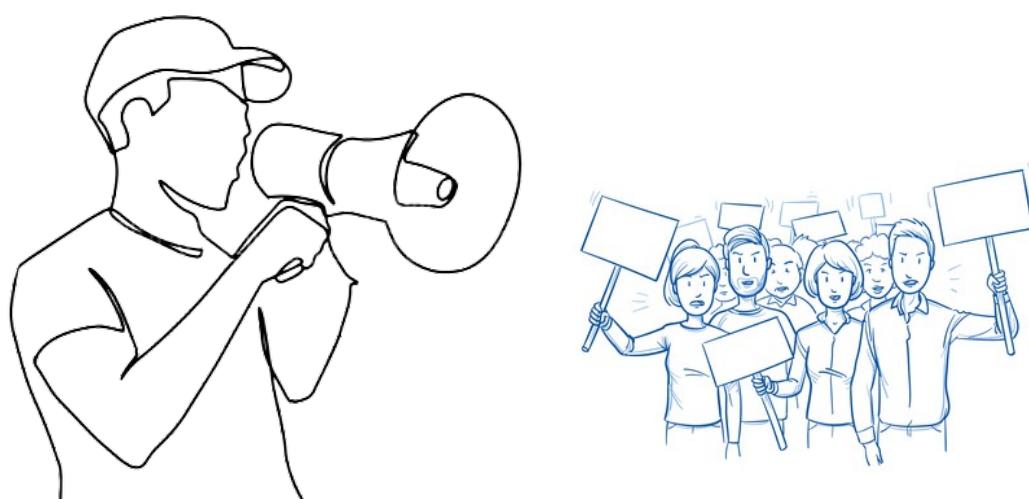
7. Reivindicación

Mi deber

- Pediré que me expliquen mis derechos.
- Me interesaré por conocer y defender mis derechos.

Mi derecho

- Tengo derecho a que se me escuche.
- Tengo derecho a que se me trate como a cualquier otra persona.



Carta de Derechos y Deberes
de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo

Página 8 de 16



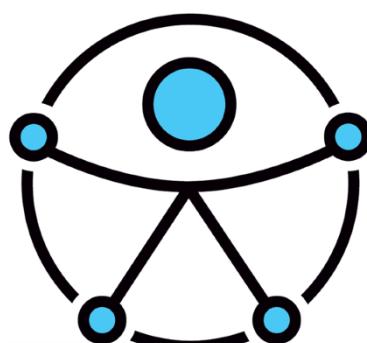
8. Accesibilidad

Mi deber

- Tengo que respetar las normas que ayudan a todas las personas para a participar en actividades y moverse por las calles o edificios.

Mi derecho

- Necesito que las calles y edificios en los que vivo utilicen una forma de comunicar que pueda entender y me ayuden a saber por dónde debo ir y en qué lugares encontrar lo que busco



Carta de Derechos y Deberes
de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo

Página 9 de 16



9. Empleo y trabajo

Mi deber

- Debo esforzarme para tener un buen trabajo.

Mi derecho

- Tengo derecho a tener un trabajo al que pueda ir y moverme sin dificultades igual que cualquier otra persona.
- Tengo derecho a tener un trabajo en el pueblo o ciudad en que vivo.



Carta de Derechos y Deberes
de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo

Página 10 de 16



10. Educación

Mi deber

- Tengo que participar en mi Educación.

Tengo que asistir al centro cuando debo ir,
esforzarme en las actividades,
respetar a las otras personas
e ir limpia y aseada como el resto de las personas.

Mi derecho

- Tengo derecho a aprender y educarme igual que otras personas.
- Tengo derecho a que me ayuden para aprender





11. Salud

Mi deber

- Debo respetar las normas de los hospitales y demás centros de Salud.
- Debo respetar lo que me digan los médicos y demás personas de los centros de Salud y hospitales.

Mi derecho

- Tengo derecho a que los médicos y demás personas de los hospitales y centros de Salud me atiendan de la mejor manera posible.
- Nadie puede quitarme mi derecho de ir al médico.
Ir al médico es tan importante como para el resto de personas.



Carta de Derechos y Deberes
de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo

Página 12 de 16



12. Calidad

Mi deber

- Tengo que hacer bien todas las actividades.

Mi derecho

- Tengo derecho a hacer o participar en actividades que sean buenas para mi.

Estas actividades deben ser tan buenas como las que disfruta el resto de personas.

13. Vida

Mi deber

- No debo hacer cosas que hagan daño a otras personas.

Mi derecho

- Tengo derecho a que todas las personas me respeten y que nadie se aproveche de mi.



Carta de Derechos y Deberes
de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo

Página 13 de 16



14. Protección

Mi deber

- Debo saber lo que pasa en todas las situaciones, y pedir ayuda para resolver los problemas.

Mi derecho

- Tengo derecho a que todas las personas me respeten, y a que me ayuden a evitar que me hagan daño.



15. Solidaridad

Mi deber

- Debo pensar en hacer el bien a todas las personas.

Mi derecho

- Tengo derecho a que todas las personas me traten bien.

Tan bien como el resto de las personas

sin que importe quienes sean,

la edad que tengan,

el color de su piel,

su religión,

sus preferencias sexuales

o dónde vivan.



Carta de Derechos y Deberes
de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo

Página 15 de 16



16. Integridad personal y protección contra el trato inhumano

Mi deber

- Debo decir si alguna persona se porta mal conmigo
 - o si se aprovecha de mi.

Mi derecho

- Tengo derecho a pedir que me ayuden cuando alguna persona se porta mal conmigo
 - o se aprovechan de mi.



Carta de Derechos y Deberes
de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo

Página 16 de 16