

### DESMONTANDO MITOS

MITOS	REALIDADES
É unha enfermidade	A síndrome de Down é unha variación xenética, pola existencia dun cromosoma extra no par 21.
Pódese “curar”	Precisamente porque non é unha enfermidade, non se pode curar.
Non viven moito tempo	A súa esperanza de vida actual está ao redor dos 65 anos.
Son nenos eternamente	Non ten nada que ver o coeficiente intelectual con ser adulto.
Non alcanzan os obxectivos normais da vida	A maioría aprenden a ler, asisten a escolas ordinarias e desenvolven unha vida plena como adult@s.
Sempre están felices e son cariñosos	Coma calquera persoa, cada un ten o seu carácter e estado de ánimo.
Hai moitos graos de síndrome de Down	Non existen graos; simplemente se ten ou non se ten.

### PROPOSTAS DE CAMBIO

SI, POR FAVOR	NON, GRAZAS
Persoa coa síndrome de Down / con Down / con trisomía 21	Mongol-a / Mongólico-a
Persoa con discapacidade intelectual / con diversidade funcional	Deficiente / Subnormal / Diminuído-a / Retrasado-a mental / Anormal
Persoa con discapacidade	Discapacitado-a / Minusválido-a / Inválido-a / Impedido-a / Incapacitado-a
Persoas que ‘teñen’, ‘presentan’, ‘manifestan’ a síndrome de Down	Persoas que ‘sofren’, ‘padecen’, ‘están afectadas’ pola síndrome de Down
Persoa sen discapacidade	Persoa normal
Inclusión / Participación	Normalización
Persoa en situación de dependencia	Dependente
Alumnado con necesidades educativas específicas	Alumnado especial
Cando falamos de persoas adultas: Homes / Mulleres / Adultos / Adultas	Non debemos referirnos a persoas adultas como nenos ou nenas

### DECÁLOGO DE RECOMENDACIÓNS

- 1. Débese poñer a énfase na persoa.** É mellor dicir “persoa con discapacidade intelectual” que “o discapacitado”.
- 2. Usar o termo “a discapacidade”** mellor que “a deficiencia” ou “a minusvalía”.
- 3. Non utilizar etiquetas xenéricas,** como “os Down”.
- 4. Non usar o termo “normal”** sendo mellor dicir “persoas sen discapacidade”.
- 5. Non usar verbos ou termos negativos** como “sofre síndrome de Down” ou “padece unha discapacidade”. Débese utilizar unha linguaxe neutral, por exemplo “ten síndrome de Down”.
- 6. Evitar referirse a persoas con discapacidade como “pacientes”,** salvo porque estean a recibir atención médica.
- 7. Evitar o uso de eufemismos** como “persoas diferentes”. O correcto sería falar de “persoas con discapacidade intelectual”.
- 8. Non utilizar termos como “pobriño/a”, “desgraciado/a” ou “infeliz”,** evitando así a condescendencia e o sentimento de pena.
- 9. Non retratar ás persoas con discapacidade,** que tiveron éxito social ou profesional, como súper heroes, cheas de coraxe ou especiais. O razoable é **mostrar ás persoas con discapacidade que teñen éxito e ás que non o teñen.**
- 10. Non se debe tratar ás persoas coa síndrome de Down como eternos nenos ou nenas.**

### CONTACTA CON NÓS



#### Federación Down Galicia

981 58 11 67  
downgalicia.org  
downgalicia@downgalicia.org

#### Entidades da Federación

##### Down Vigo

986 20 16 56  
downvigo.org

##### Down Pontevedra ‘Xuntos’

986 86 55 38  
downxuntos.org

##### Down Ourense

988 37 03 13  
downourense.org

##### Down Lugo

982 24 09 21  
downlugo.org

##### Down Compostela

981 56 34 34  
downcompostela.org

##### Down Coruña

981 26 33 88  
downcoruna.org

##### ‘Teima’ Down Ferrol

981 32 22 30  
teimadownferrol.org