

DESMONTANDO MITOS

MITOS	REALIDADES
Es una enfermedad	El síndrome de Down es una variación genética, por la existencia de un cromosoma extra en el par 21.
Se puede "curar"	Precisamente porque no es una enfermedad, no se puede curar.
No viven mucho tiempo	Su esperanza de vida actual está alrededor de los 65 años.
Son niños/as eternamente	No tiene nada que ver el coeficiente intelectual con ser una persona adulta.
No alcanzan los objetivos normales de la vida	La mayoría aprenden a leer, asisten a colegios ordinarios y desarrollan una vida plena como personas adultas.
Siempre están felices y son cariñosos/as	Como cualquier persona, cada uno tiene su carácter y estado de ánimo.
Hay muchos grados de síndrome de Down	No existen grados. Simplemente se tiene o no se tiene.

PROPUESTAS DE CAMBIO

SI, POR FAVOR	NO, GRACIAS
Persona con síndrome de Down / con Down / con trisomía 21	Mongol-a / Mongólico-a
Persona con discapacidad intelectual / con diversidad funcional	Deficiente / Subnormal / Disminuído-a / Retrasado-a mental / Anormal
Persona con discapacidad	Discapacitado-a / Minusválido-a / Inválido-a / Impedido-a / Incapacitado-a
Personas que 'tienen', 'presentan', 'manifiestan' síndrome de Down	Personas que 'sufren', 'están afectadas' o 'padecen' síndrome de Down
Persona sin discapacidad	Persona normal
Inclusión / Participación	Normalización
Persona en situación de dependencia	Dependiente
Alumnado con necesidades educativas específicas	Alumnado especial
Cuando hablamos de personas adultas: Hombres / Mujeres / Adultos / Adultas	No debemos referirnos a personas adultas como niños o niñas

DECÁLOGO DE RECOMENDACIONES

- 1. Se debe poner el énfasis en la persona.** Es mejor decir "persona con discapacidad intelectual" que "discapacitado/a".
- 2. Usar el término "la discapacidad"** mejor que "la deficiencia" o "la minusvalía".
- 3. No utilizar etiquetas genéricas,** como "los Down".
- 4. No usar el término "normal",** siendo mejor decir "personas sin discapacidad".
- 5. No usar verbos o términos negativos** como "sufre síndrome de Down" o "padece una discapacidad". Se debe utilizar un lenguaje neutral, por ejemplo, "tiene síndrome de Down".
- 6. Evitar referirse a personas con discapacidad como "pacientes",** salvo porque estén recibiendo atención médica.
- 7. Evitar el uso de eufemismos** como "personas diferentes". Lo correcto sería hablar de "personas con discapacidad intelectual".
- 8. No utilizar términos como "pobre", "desgraciado/a" o "infeliz",** evitando así la condescendencia y el sentimiento de pena.
- 9. No retratar a las personas con discapacidad que tuvieron éxito social o profesional como superhéroes,** llenas de coraje o especiales. Lo razonable es **mostrar a las personas con discapacidad que tienen éxito y a las que no lo tienen.**
- 10. No se debe tratar a las personas con síndrome de Down como eternos niños y niñas.**

CONTACTA



Federación Down Galicia

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

Entidades de la 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