

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/as eternamente	Non ten nada que ver o coeficiente intelectual con ser unha persoa adulta.
Non alcanzan os obxectivos normais da vida	A maioría aprenden a ler, asisten a escolas ordinarias e desenvolven unha vida plena como persoas adultas.
Sempre están felices e son cariñosos/as	Coma calquera persoa, cada quen 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 “discapacitado/a”.
- 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 súperheroes, 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