

¿CÓMO SE DICE

De la
A a la **Z**

El primer diccionario para
reportear, escribir y contar
historias sobre discapacidad.

Una guía sobre todo lo que quisiste
saber acerca de cómo se dice o escribe,
pero que, por miedo (o tabú), nunca te
animaste a preguntar.

PRESENTADO POR:  AT&T



ÍNDICE

05 ¿Cómo dice que se dice?

Mensaje de Mónica Aspe,
CEO de AT&T México

06 Las palabras importan

Mensaje de Bárbara Anderson y
Katia D'Artigues, fundadoras
de Yo También, AC

09 Capítulo 1: Medios y noticias sobre discapacidad

10 La responsabilidad de los medios
y los periodistas

13 Qué significa contenido periodístico
accesible (y por qué todos los medios
deben ser inclusivos)

16 Así es la cobertura habitual sobre
la discapacidad

22 Cambio de paradigma. La importancia
de la Convención Internacional
sobre los Derechos de las Personas
con Discapacidad

25 Capítulo 2: El lenguaje correcto y la discapacidad

26 Cómo reportear y generar contenidos
(sin ser políticamente incorrectos)

28 Discapacidad no hay una sola: conoce
las seis categorías

31 ¿Cómo es el mapa de las diferentes
discapacidades en México?

33 Capítulo 3: Las palabras que te sacarán de apuros

34 De la A a la Z. Los términos que debes
usar para cubrir temas de
discapacidad

42 El antiglosario. Las palabras que
NO debes usar

49 Capítulo 4: Micrófono y libreta en mano

50 Cómo entrevistar a personas con
discapacidad

52 Sugerencias extras según el tipo de
discapacidad del entrevistado

55 Todos los sectores y temas pueden
ser sobre discapacidad

58 Cómo crear contenido sobre
discapacidad accesible a todos

61 ¡EXTRA!

62 ¿Dónde buscar datos?

64 Botiquín legal

67 Agradecimientos

¿CÓMO DICE QUE SE DICE?



Las palabras son poderosas porque construyen el mundo al describirlo. Elegir las palabras que utilizamos es nuestra responsabilidad, pues, al hacerlo, ejercemos el poder de construir realidades que incluyen o que excluyen.

Las palabras tienen consecuencias reales: algunas silencian, infantilizan y reducen, mientras que otras visibilizan, reconocen y dignifican.

En AT&T México y Yo También cambiamos el juego de la discriminación lanzando este diccionario sobre discapacidad, una herramienta para quienes queremos aprender a usar un lenguaje incluyente.

Si puedes recordar un momento en el que hayas querido decir lo correcto, pero no has encontrado las palabras adecuadas, este diccionario es para ti, pues te enseñará a utilizar un lenguaje incluyente en torno a las personas que viven con alguna discapacidad.

El propósito de AT&T México es conectar, hacer posible la comunicación entre personas, organizaciones y cosas que se encuentran físicamente distanciadas. Pero no nos basta con tender fibra óptica y colocar antenas: también queremos que los contenidos sean accesibles a las personas con discapacidad y que sobre las redes se promueva un lenguaje que reconozca la diversidad humana.

¿Cómo dice que se dice? Búscalo aquí y dílo sin miedo al error.

Quien elige una palabra construye un mundo. Elijamos construir un mundo para todas las personas.

Mónica Aspe,
CEO de AT&T México

LAS PALABRAS IMPORTAN

Convengamos algo: los periodistas no nacemos asépticos en una maceta cultivada en un laboratorio.

Somos producto de la cultura en la cual fuimos educados, en la que crecimos. Si no prestamos atención y cuidado a las palabras que usamos, que son nuestra materia de trabajo para comunicarnos a través de cualquier plataforma, corremos un riesgo importante del que a veces no somos conscientes: discriminamos y, con ello, reforzamos estereotipos nocivos para la sociedad a la que servimos.

Por otro lado, y esto es lo mejor, ¡también podemos contribuir a cambiarlos! Como dice Álex Grijelmo, “las palabras son los embriones de las ideas”. Lo dice nada menos que en el libro *La seducción de las palabras*. Son ellas las que determinan, sin que nos demos cuenta, nuestra manera de ver, concebir el mundo y, por lo tanto, comunicarlo.

Desde hace ya muchos años, todas las semanas recibimos consultas de colegas respecto a temas relativos a las personas con discapacidad, quienes son, por cierto, la mayor minoría del mundo, según la ONU, ya que conforman el 15% de la población global. Y hay un hecho ineludible que siempre ponemos en contexto. Se trata de un grupo social al que es muy posible que tarde o temprano todos pertenezcamos por el solo hecho de vivir cada vez más años.

En Yo También creemos que las personas que nos dedicamos al periodismo debemos comprometernos con contribuir a cambiar estereotipos nocivos para la sociedad. Y el mundo de las personas con discapacidad está plagado de ellos.

Notamos que hay un interés creciente en los medios por contar las muchas historias que hay en el apasionante mundo de la discapacidad, pero que aún persisten muchas dudas sobre cómo hablar de estas

personas y todo lo que les atañe, que nos atañe. Se tiene miedo de lastimar, de “regarla” al no usar el término correcto, de no abordar bien una cobertura.

De ahí este breve diccionario que creamos con el objetivo de que sea útil para nuestros pares y redacciones. Contiene no solo los términos adecuados, sino muchos *tips* y buenas prácticas, incluso breves marcos legales necesarios para entender que la discapacidad –aunque quizá no nos toque verlo– debe ser considerada y contada como parte de la diversidad humana. Y esa sociedad que soñamos se construye letra a letra.

Bárbara Anderson y Katia D’Artigues
Fundadoras de Yo También, AC



CAPÍTULO 1

**MEDIOS Y
NOTICIAS
SOBRE
DISCAPACIDAD**

LA RESPONSABILIDAD DE LOS MEDIOS Y LOS PERIODISTAS

Empecemos con un ejercicio sencillo. ¿Qué es lo primero que viene a tu mente si te dicen "persona con discapacidad"? ¿Tienes una idea preconcebida sobre el tema? ¿Imaginas a alguien en una silla de ruedas o quizá a una persona ciega o sorda que se acerca para venderte algo?

No, no contestes. Aunque, como periodista o editor, es en el contenido que publicas o compartes donde reflejas las ideas con las que has crecido.

Y hay algo más: no eres el único o la única que lo hace así.

Todos caminamos por la vida con un costal de prejuicios, de preconceptos, de creencias con las que crecimos y que damos por hecho, como si fueran verdades absolutas, aunque no hayamos destinado ni siquiera unos minutos para pasarlas por algún filtro. Y eso que si algo nos hace comunicadores es la curiosidad perenne y la constante duda ante todo.

Pero quienes nos dedicamos a informar, a comunicar, nos dedicamos a una actividad que contribuye a formar la opinión masiva, y ello implica una enorme

responsabilidad. De hecho, esto no ocurre solo con el tema de la discapacidad. Podríamos hacer una guía por coberturas, por fuentes, y nos daríamos cuenta de todo lo que necesitamos trabajar para dejar atrás algunos clichés en el lenguaje.

Nos ha pasado muchas veces que –como nosotras que conocemos de cerca la discapacidad– tenemos incorporado un lenguaje políticamente correcto (el "cómo se dice" adecuado).

Tal es el sentido de este diccionario, porque la discapacidad tiene muchas envolturas, que se presentan en nuestras vidas de diversas maneras. Porque, y ya irás viendo a lo largo de este manual que hemos recopilado, no hay un único tipo de discapacidad, y cualquiera que sea la condición de la persona o de la historia que

¿SABÍAS QUE?

DE LAS MÁS DE 20.8 MILLONES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN MÉXICO, 47% SON HOMBRES Y 53% SON MUJERES.

te toque reportear, lo deseable es hacerlo con una nueva mirada, más neutral y ajena a los prejuicios y las etiquetas.

Las personas con discapacidad son mucho más que su condición: en su vida caben todos los derechos y todas las actividades, desde el empleo, hasta la salud, el entretenimiento, la educación, la moda, los deportes, la política, la ciencia y el arte.

Todo este "choro" es para animarte a escribir, a reportear y a investigar sobre discapacidad sin adjetivos.

Las personas con discapacidad no son víctimas, no están enfermas, no padecen y no sufren una discapacidad. Son personas que viven con ella.

Tampoco, yendo de un extremo a otro, son solo fuente de contenido por sus retos: no son superhumanos que, como guerreros, libran batallas épicas.

Si asumimos este tipo de cobertura, si nos limitamos a este estilo donde solo se resaltan sus logros, provocaremos una falsa sensación de condescendencia en los lectores o la audiencia.

Las personas con discapacidad son, antes que nada, personas. Puede sonar a una obviedad, pero si aprendemos esta sola definición, habremos cumplido con el 99% de la razón de ser de este diccionario. Su condición

de vida (como también pueden nombrar a su discapacidad) es un elemento más de su persona. No es el único y tampoco debe ser el principal y definitorio.

Discapacitado, persona con capacidades diferentes, personas especiales... todos estos conceptos, que se usan sin respiro en los medios son incorrectos.

Siempre son personas con discapacidad.

En Yo También tenemos un lema: "Todas las historias pueden ser historias sobre discapacidad".

Hagan la prueba.

¿Están cubriendo política? Allí hay toneladas de historias sobre inclusión, derechos, leyes, adaptaciones, accesibilidad universal. ¿Tu fuente son los negocios? Bueno, hay en nuestro país más de 20 millones de personas con discapacidad que representan más del 16.5% de la población que consume, que tiene ingresos, que trabaja. Hoy las empresas (más multinacionales que locales) están atendiendo sus comités de diversidad, y en todo esto hay dinero y negocios. ¿Espectáculos es tu sección? Selma Blair,¹ la actriz que sin tabúes compartió al mundo su vida con esclerosis múltiple en una serie de televisión, y en México, el actor Ari Telch,² que ha sacado del clóset lo relacionado con la neurodiversidad, son dos ejemplos.

¹ <https://www.yotambien.mx/actualidad/selma-blair-protagoniza-emotivo-documental-sobre-su-esclerosis-multiple/>

² <https://www.yotambien.mx/charla-sin-barreras/los-trastornos-de-salud-mental-crean-perdidas-y-las-perdidas-trastornos-de-salud-mental-ari-telch/>

Si eres periodista deportivo, hay un universo de grandes historias si te asomas al mundo de atletas con alguna discapacidad que despiertan furor cuando nos llenan de medallas en los Juegos Paralímpicos.

Siempre estamos ávidos de nuevas historias, de primicias, de ese dato o ese personaje que descubrimos. En el mundo de la discapacidad hay una enorme cantera de temas que solo requieren de cierto *tuning* en la manera de cubrirlos y en el lenguaje.

El periodismo tiene una enorme oportunidad para sacar a la discapacidad del clóset, para ayudar desde sus medios a bajar los niveles de discriminación solo informando (uno discrimina, desecha o teme lo que no conoce).

QUÉ SIGNIFICA CONTENIDO PERIODÍSTICO ACCESIBLE (y por qué todos los medios deben ser inclusivos)

Como periodista o editor sabes que todas las historias y los reportajes deben incluir contexto, no solo "la foto" de una situación, sino "la película" que ayude a entender mejor. Y además de ello, debe ser un contenido "accesible", es decir, que TODOS puedan entenderlo y "acceder" a él.

Si le preguntas a tus amigos o compañeros de redacción qué es accesibilidad, apostamos a que la mayoría relacionará la palabra con la web, con la computadora o con apps que leen contenido.

Pero es mucho más que eso. México y cientos de otros países firmaron la Convención Internacional sobre los

obliga a los Estados a adoptar medidas que aseguren el acceso de las personas con discapacidad en igualdad de condiciones respecto de las demás.

En otras palabras, los gobiernos tienen la obligación de impulsar políticas y medidas, además de "ajustes razonables" (adaptaciones en espacios físicos, sociales o de actitud que ayuden a equiparar el acceso a un derecho) para que todas las personas estén en igualdad de condiciones

La accesibilidad es ante todo un derecho: todas las personas tienen que poder acceder al mismo contenido.

Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD),³ que

y tengan una vida plena e independiente.

¿SABÍAS
QUE?

1%
DE LAS
NOTICIAS EN RADIO Y
TELEVISIÓN DURANTE
2019 FUERON SOBRE
DISCAPACIDAD, SEGÚN
EL ÚLTIMO REPORTE DEL
INSTITUTO FEDERAL DE
TELECOMUNICACIONES (IFT).

³ <https://www.un.org/esa/socdev/enable/documents/tccconvs.pdf>

El concepto "ajustes razonables" suena pomposo, pero no es así. Se trata, por ejemplo, de rampas en los medios de transporte y en la vía pública, de sensores de movimiento y sonido, de texto en sistema braille, de alarmas visuales, etc.

En el artículo 8 de la CDPD, apartado 1, se establece el compromiso de que los Estados firmantes adopten medidas inmediatas, efectivas y pertinentes para sensibilizar a la sociedad en los distintos niveles, luchar contra los estereotipos, prejuicios y prácticas nocivas, y promover la toma de conciencia sobre el respeto de los derechos humanos y la dignidad de las personas con discapacidad. En el apartado 2, inciso c, se contemplan las medidas a tomar para lograr estas metas, entre las que se encuentra la siguiente: "Alentar a todos los órganos de los medios de comunicación a que difundan una imagen de las personas con discapacidad que sea compatible con el propósito de la presente Convención".

Los medios de comunicación, como constructores de relatos y discursos en la sociedad del conocimiento, comparten la responsabilidad de sumarse a la promoción del respeto por los derechos humanos de esta minoría.

La tecnología acelera los procesos

En los últimos años, sin duda han sido las tecnologías de

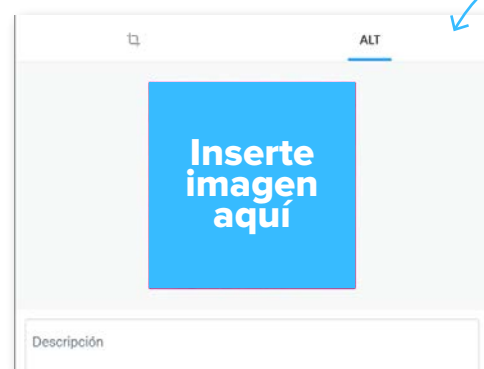
la información las que más herramientas han aportado para ofrecer "adaptaciones" a las personas con distintos tipos de discapacidad.

¡No saben cuántas cosas sencillas podemos hacer los periodistas para que nuestro trabajo sea accesible!

Si somos periodistas gráficos (diarios, revistas, sitios web), desde nuestra trinchera podemos aprender a colocar, por ejemplo, textos alternativos en cada una de las imágenes que están en internet.

¿SABÍAS QUE?

LA DISCAPACIDAD SE CONCENTRA EN LA POBLACIÓN MAYOR DE 60 AÑOS, QUE REPRESENTA 50.1% DEL TOTAL NACIONAL.



Formulario de descripción de imagen:

Texto alternativo:

Describe el propósito de la imagen. Déjalo vacío si la imagen es puramente decorativa.

Título:

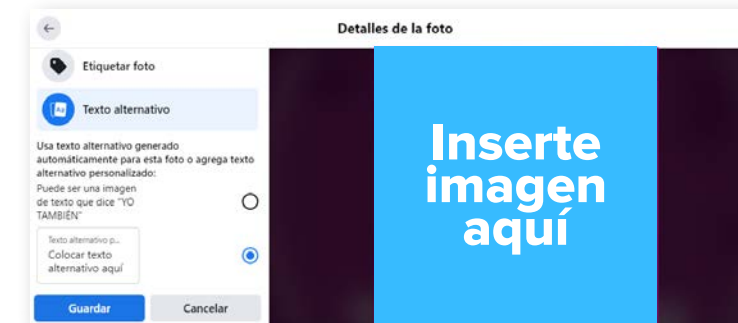
Leyenda:

Descripción:

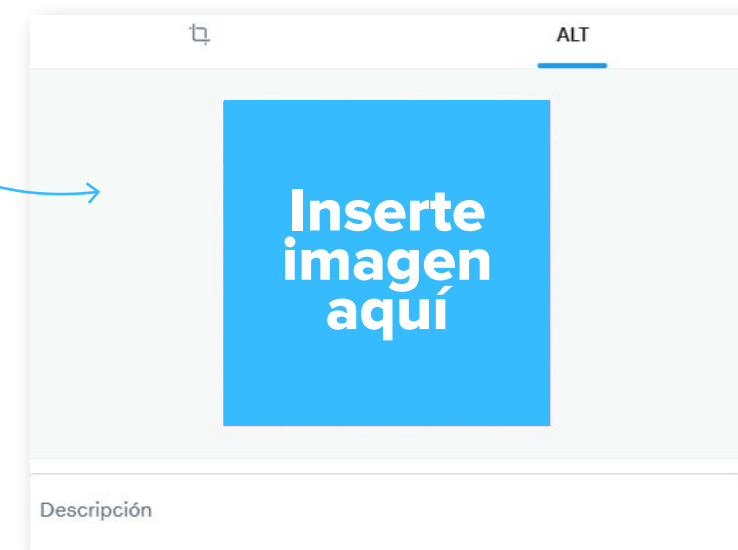
En **Wordpress**, por ejemplo, la función ALT nos brinda la oportunidad de "describir" una imagen lo más detalladamente posible, siempre evitando juicios o suposiciones (no es una mujer pensando; es una mujer de cabello oscuro, largo, rizado, que eleva ligeramente la barbilla, mientras sus ojos ven a la derecha).

De esta manera, tu contenido lo podrán disfrutar personas con discapacidad visual que son usuarias de algún lector de pantalla que les traducirá ese texto a voz y "escucharán" tu material.

También en **redes sociales** (donde hoy se viralizan todos los contenidos periodísticos en tiempo récord) se encuentran estas aplicaciones de accesibilidad. Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn y YouTube cuentan con espacios para colocar esas descripciones.



Facebook



Twitter

ATENCIÓN:

No es lo mismo un pie de foto que el texto alternativo que describe una imagen.

El pie de foto es otro punto de entrada, de lectura de tu texto (muchas veces con datos extras de tu nota). El texto alternativo es la descripción de la imagen tal cual se ve.

Las personas con discapacidad auditiva también disponen de "ajustes" que les permiten no privarse de un contenido audiovisual, por ejemplo.

Los famosos subtítulos o "closed captions" son, ni más ni menos, un software que convierte sonido y voces a texto.

Otra obligación (sí, por lo de la convención que nos rige, aunque no se cumpla en la amplia mayoría de los medios audiovisuales) es contar con un intérprete de Lengua de Señas Mexicana (LSM), que traduzca con sus manos y gestos los contenidos de un programa de televisión o un video.

¿SABÍAS QUE?

HAY 2.5 MILLONES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN EDAD LABORAL Y SOLO 30% TIENE EMPLEO (7 DE CADA 10 PUESTOS DE TRABAJO SON INFORMALES).

ASÍ ES LA COBERTURA HABITUAL SOBRE LA DISCAPACIDAD

Nada mejor que ilustrar con ejemplos de cómo se refieren muchos medios en la actualidad a las personas con discapacidad, así como a la inclusión o la accesibilidad. Hicimos una pequeña selección de "casos de la vida real", de cómo se publicaron unas notas y cómo debieron publicarse de manera adecuada y políticamente correcta.

MILENIO

Así se publicó:



Milenio Diario. 01/01/2019
<https://www.milenio.com/policia/se-ahoga-nino-discapitado-en-canal-de-reynosa>

Así se debió publicar:

Se ahoga niño con discapacidad en canal de Reynosa

El niño, cuya discapacidad le impedía nadar, tenía 11 años.

EL UNIVERSAL

Así se publicó:



El Universal. 04/12/2017
<https://www.eluniversal.com.mx/nacion/sociedad/abogan-por-inclusion-de-debiles-visuales>

Así se debió publicar:

Abogan por la inclusión de personas con baja visión

LA PRENSA

Así se publicó:



La Prensa. 26/07/2016
<https://www.la-prensa.com.mx/gossip/michael-jackson-y-su-mente-retorcida-3565616.html>

Así se debió publicar:

Michael Jackson y los retos de su discapacidad psicosocial

TRIBUNA

Así se publicó:



Así se debió publicar:

VIDEO: Conductor de VLA discrimina en vivo a Tábata Jalil mediante el uso de un adjetivo inadecuado, y todo TV Azteca estalla.

Un conductor de Venga la alegría llamó "enano" a su compañera en pleno programa en vivo.

LUCES DEL SIGLO

Así se publicó:



Así se debió publicar:

Viven con Alzheimer un millón de personas en México

Luces del Siglo. 21/09/2021
<https://lucsdelsiglo.com/2021/09/21/padecen-alzheimer-un-millon-de-personas-en-mexico-nacional/>

Tribuna. 23/04/2021
<https://www.tribuna.com.mx/espectaculos/2021/4/23/video-conductor-de-vla-llama-enano-tabata-jalil-en-vivo-todo-tv-azteca-estalla-242378.html>

EL SOL DE TOLUCA

Así se publicó:



Así se debió publicar:

Inicia programa piloto en Huixquilucan con la entrega de tarjetas para personas con discapacidad

En el municipio viven 35 mil personas con esta condición de vida.

EL QUERETANO

Así se publicó:



Así se debió publicar:

Víctor Zurita, el primer diputado sordo en México

El Queretano. 21/09/2021
<https://elqueretano.info/trafico/victor-zurita-primer-diputado-sordomudo-en-mexico/>

El Sol de Toluca. 20/09/21
<https://www.elsoldetoluca.com.mx/local/inicia-programa-piloto-en-huixquilucan-con-la-entrega-de-tarjetas-para-personas-con-necesidades-especiales-7236657.html>

24 horas

Así se publicó:



Así se debió publicar:

Liberan y ofrecen disculpa a joven con discapacidad

24 horas. 5/10/2021
<https://www.24-horas.mx/2021/10/05/estado-mexicano-pide-perdon-a-joven-discapacitado-encarcelado-injustamente/>

El Heraldito

Así se publicó:



Así se debió publicar:

Mujeres y hombres se entregan con amor a personas con discapacidad

El Heraldito de León. 26/09/2021
<https://www.heraldoleon.mx/mujeres-y-hombres-se-entregan-con-amor-a-discapacitados/>

EL ECONOMISTA

Así se publicó:



Así se debió publicar:

En México, 6.7% de la población vive con alguna discapacidad
En menos de un tercio de los cajeros automáticos hay espacio para usuarios de sillas de ruedas

El economista. 29/10/2021
<https://www.economista.com.mx/sectorfinanciero/En-menos-de-un-tercio-de-cajeros-automaticos-hay-espacio-suficiente-para-silla-de-ruedas-20210829-0046.html>

Siempre!

Así se publicó:



Así se debió publicar:

Ensimismamiento (o algún otro adjetivo que no implique una discapacidad) y presidencia autócrata.

Siempre! 14/08/2021
<http://www.siempre.mx/2021/08/autismo-y-presidencia-autocrata/>

CAMBIO DE PARADIGMA LA IMPORTANCIA DE LA CONVENCIÓN INTERNACIONAL SOBRE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Hasta principios de 2000, la discapacidad era un concepto vinculado con la salud, es decir, que se trataba desde una perspectiva médica. ¿Qué quiere decir esto? Que en cualquiera de sus formas, la discapacidad era una enfermedad que tenía o debía de ser corregida.

En 2006 empezó una transformación: la discapacidad se considera una condición de vida.

Este cambio de enfoque no es menor porque, a partir de esta nueva concepción, no se trata de corregir o curar a una persona, sino de corregir al entorno, a las barreras (físicas y de pensamiento) que hay con respecto a la discapacidad.

Es hacer el mundo más amplio, con más apoyos, sin exclusión y sin idea de gueto social.

Las personas con discapacidad no están aisladas y en "tratamiento". Por el contrario,

deben ser integradas a la sociedad, y es una responsabilidad de todos sumarlas, no etiquetarlas.

La discapacidad es ahora un tema social, basado en derechos humanos.

De la idea de que el mundo se adecue a la discapacidad nació la Convención Internacional de los Derechos sobre las Personas con Discapacidad. Esta convención de la ONU fue firmada por prácticamente todos los países del mundo, incluido México.

El espíritu de la convención, que entró en vigor en 2008, se resume en una frase tan

maravillosa como incluyente:

“Nada sobre nosotros sin nosotros”

Es decir, todas las decisiones en general y aquellas específicas de las personas con discapacidad deben consultarse con estas últimas. ¿Por qué hacemos esta aclaración? Porque antes de 2008 esto no existía.



CAPÍTULO 2

**EL LENGUAJE
CORRECTO Y LA
DISCAPACIDAD**

CÓMO REPORTEAR Y GENERAR CONTENIDOS (sin ser políticamente incorrectos)

Todas las personas con alguna discapacidad merecen un trato respetuoso.

Esto, más una comunicación positiva (cómo encontrar verbos en vez de adjetivos... ya entenderán más adelante), les ayudará a cambiar la manera como publiquen reportajes y notas, y con ello estarán ayudando a cambiar poco a poco la percepción y la imagen que se tiene de la discapacidad.

Esto no es un léxico nuevo ni una moda. En los últimos 17 años, muchos países han impulsado iniciativas con respecto al "cómo se dice". Es lo que se conoce como *Disability Etequette* (etiqueta para hablar de discapacidad). He aquí un resumen de lo que más usarán en cualquier medio periodístico:

1. Al hablar de discapacidad, hablemos siempre de la persona primero y no de su condición. Nunca usar la discapacidad como sustantivo: "el autista", "la ciega" o "el discapacitado". Siempre es, antes que nada, una persona.

Entonces la manera correcta es "persona con autismo",

"persona ciega" o "persona con discapacidad".

2. Evitar el uso del término "normal" para referirse a personas sin discapacidad. ¿Alguién sabe exactamente qué es ser normal?

Por lo tanto, la mejor opción es usar una descripción neutra: personas sin discapacidad.

3. Huyan de las descripciones negativas alrededor de la discapacidad. No usen nunca verbos o calificativos como "sufre de ..", "es una víctima de...", o "padece ...". Las personas VIVEN con una discapacidad, VIVEN con una condición. Solo usen la palabra paciente si, efectivamente la persona con discapacidad está en un tratamiento médico. Ahí sí, como todos, es un paciente con una enfermedad que no es su discapacidad.

4. No caigan en una tentación muy común: mostrar como

superhéroes a las personas con discapacidad que han tenido éxito (social, profesional o deportivo). Es muy recurrente leer notas llenas de adjetivos vinculados al coraje y a condiciones especiales. Esto, lejos de ayudar, distorsiona la realidad de las personas con discapacidad. También es el origen de un término – ya les explicaremos– y que molesta a la mayoría de las personas con discapacidad: el capacitismo.

Otra vez (y como la gota que horada la piedra), siempre centren su relato en la persona primero y luego en su discapacidad.

5. Eviten convertir una herramienta de ayuda en una condena. Hemos leído y escuchado "condenado a una silla de ruedas" o "atado a un bastón blanco". Las personas con discapacidad usan dispositivos y equipos para tener mayor independencia y movilidad. Sirven, pero no son un grillete.

6. Hay que erradicar los eufemismos. No caigan en la tentación de usar términos rebuscados para suavizar una discapacidad, como personas "con problemas físicos", "físicamente limitadas" o "con capacidades especiales", o bien "invidentes". Otra vez, "persona con..." es la manera correcta, directa y sin error.

7. Si bien en México somos los reyes de los diminutivos, como una manera de darle "candidez" a cualquier cosa, hay que evitarlos en el caso de la discapacidad porque fomentan la infantilización.

¿SABÍAS QUE?

IZTAPALAPA ES EL MUNICIPIO CON EL MAYOR NÚMERO DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD DE TODO EL PAÍS, CON UN TOTAL DE 394,536.

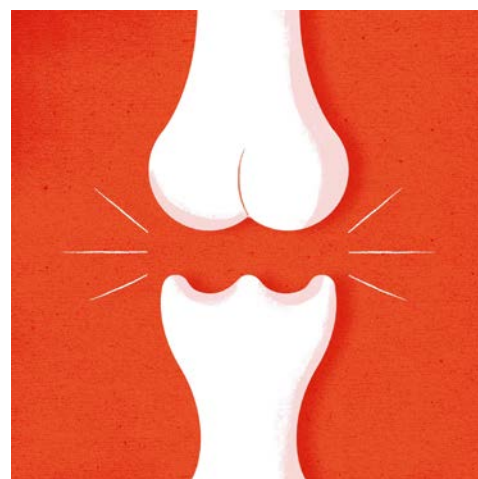
¿SABÍAS QUE?

OAXACA TIENE LA MAYOR INCIDENCIA DE DISCAPACIDAD: 6.4% DEL TOTAL DE HOMBRES Y 6.6% DE MUJERES. QUINTANA ROO TIENE LA MENOR: 3.4% PARA AMBOS SEXOS.

DISCAPACIDAD NO HAY UNA SOLA: CONOCE LAS SEIS CATEGORÍAS

Las discapacidades se dividen en seis grandes categorías o grupos:

- **Motriz**
- **Visual**
- **Auditiva**
- **Intelectual**
- **Psicosocial**
- **Neurodiversa (que incluye el trastorno del espectro autista)**



1. Discapacidad motriz

También llamada discapacidad motora o física, es aquella que impide la movilidad de una persona. Puede ser permanente o temporal y existir desde el nacimiento o ser adquirida a lo largo de la vida.

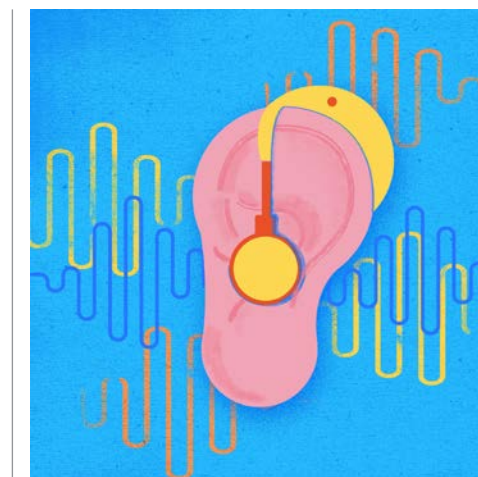
Dentro de las discapacidades motrices más frecuentes están la monoplejía, la paraplejía, la tetraplejía, la hemiplejía, la espina bífida, la distrofia muscular, la parálisis cerebral y las amputaciones.



2. Discapacidad visual

Es la disminución total o parcial de la vista. Se mide a través de diversos parámetros (como la capacidad lectora de cerca y de lejos), el campo visual o la agudeza visual.

Por ello, cuando se habla de ceguera o baja visión se hace referencia a la limitación de la función visual.



3. Discapacidad auditiva

Es un déficit total o parcial de la audición. Hay dos tipos de discapacidad auditiva:

- **Personas sordas:** con deficiencia total o profunda.
- **Personas hipoacúsicas:** aquellas que presentan una disminución parcial de la audición.



4. Discapacidad intelectual

Es una condición que limita la capacidad de aprender, comprender y comunicarse, así como incluirse en actividades de la vida cotidiana. A estas personas les cuesta más trabajo adoptar habilidades sociales para actuar en diferentes situaciones.

Aparece antes de los 18 años y puede presentarse por muchas razones: genéticas (una de las más frecuentes es el síndrome de Down), a causa de alguna enfermedad en la infancia o, incluso, sin razón detectada.

¿SABÍAS QUE?

LA LENGUA DE SEÑAS MEXICANA (LSM) FUE DE LAS PRIMERAS EN LATINOAMÉRICA. EN 2003 FUE DECLARADA OFICIALMENTE COMO UNA "LENGUA NACIONAL".



¿SABÍAS QUE?

EN 2020, **49.5%** DE LA POBLACIÓN CON DISCAPACIDAD ESTABA EN SITUACIÓN DE POBREZA, 6.0% MÁS QUE LA POBLACIÓN SIN DISCAPACIDAD



5. Discapacidad psicosocial

Se trata de personas usuarias o exusuarias de servicios de salud mental que experimentan condiciones de vida muy diversas, desde situaciones emocionales complejas o críticas en los estados de ánimo hasta situaciones de crisis emocionales o para vivir la cotidianidad.

Podrían requerir de diversos apoyos (que siempre deben de ser voluntarios, respetando su derecho a decidir). Esta discapacidad es una de las más estigmatizadas y la que más va en aumento por diversas causas sociales.



6. Discapacidad neurodiversa

En 1998 la socióloga y activista Judy Singer acuñó el término "neurodiversidad" para indicar que, aunque pertenecemos a la misma especie, no hay dos cerebros iguales.

Si bien la mayoría de las personas tenemos un desarrollo neurológico considerado "típico", hay una parte de la población (entre 15 y 20%) que tiene un desarrollo neurológico considerado "atípico", y es a estas personas a quienes se les llama "neurodivergentes", "neurodiversas" o "neuroatípicas".

Entre ellas encontramos a las personas con trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad (TDA o TDAH), síndrome de Tourette y discalculia, entre otras.

También pertenecen a las discapacidades neurodiversas el autismo o trastorno del espectro autista. Se ha sumado este

¿SABÍAS QUE?

UNO DE CADA 11 NIÑOS EN MÉXICO VIVE CON ALGUNA DISCAPACIDAD, LO QUE SUMA UN TOTAL DE **3.5 MILLONES** DE MENORES ENTRE 0 Y 17 AÑOS

término más amplio, porque las personas con autismo presentan una gran variedad de características diferentes. Dentro de este espectro se ubican algunas condiciones, como los síndromes de Rett, de Asperger o de Heller.

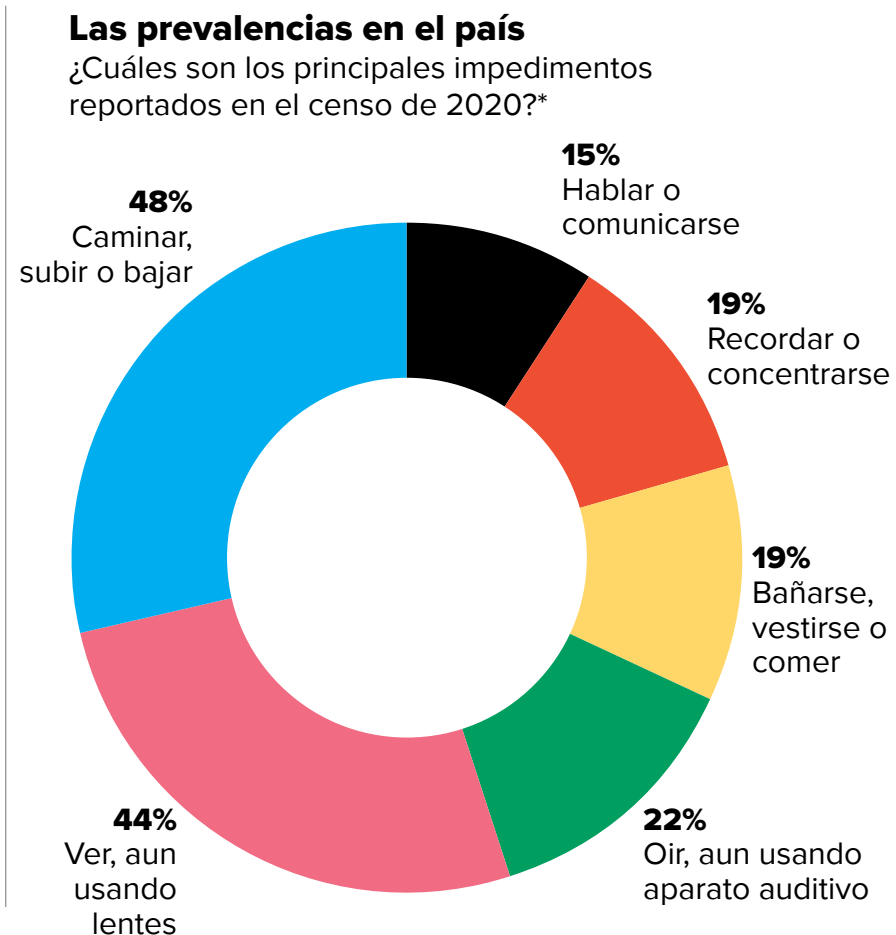
Esta condición de vida afecta en mayor o menor medida la interacción social por medio de la comunicación, la conducta, el lenguaje y la integración sensorial de las personas. No es una enfermedad; es una manera diferente de interpretar las palabras, los colores, las formas y los sonidos del mundo que nos rodea.

¿CÓMO ES EL MAPA DE LAS DIFERENTES DISCAPACIDADES EN MÉXICO?

Según el [Censo 2020](#), elaborado por el INEGI, hubo una diferenciación entre los seis tipos de discapacidades.

En total, en el país viven 20,838,108 millones de personas con alguna discapacidad. Esta cantidad equivale al 16.5% del total de la población nacional.

La cifra resulta de sumar las 6,179,890 personas (4.9%) que fueron identificadas y se reconocieron como personas con discapacidad, más las 13,934,448 (11.1%) que dijeron tener alguna limitación para realizar actividades de la vida diaria (caminar, ver, oír, autocuidarse, hablar, comunicarse, recordar o concentrarse) y las 723,770 (0.6%) con algún "problema o condición mental". Este último término permite equiparar la medición actual con la del Censo de 2010, en donde se hablaba de personas con "limitación mental".



*La suma de porcentajes es mayor a 100 por la población que presenta más de un impedimento.



CAPÍTULO 3

**LAS PALABRAS
QUE TE SACARÁN
DE APUROS**

DE LA A A LA Z

Los términos que debes usar para cubrir temas de discapacidad

El lenguaje está en constante cambio para no discriminar y ser correctos a la hora de reportear.

Muchas veces tenemos que nombrar a una discapacidad y no sabemos cuál es la terminología adecuada. Otras, tememos ser incorrectos en un término, algo que le puede quitar toda la legitimidad a un reportaje.

¿Cómo se dice exactamente? ¿Cómo evitamos un título o un término discriminatorio? ¿Cómo debemos referirnos a una fuente que vive con alguna discapacidad?

La discapacidad es cualquier condición que evita realizar o llevar una vida "estándar". Si la artritis le impide a una persona cocinar, por ejemplo, esa persona tiene una discapacidad.

El reto principal de este glosario (que es un listado vivo y al que seguiremos alimentando con más referencias en siguientes

actualizaciones) es evitar que el "no sé cómo se dice" sea el motivo por el cual un periodista o un reportero deje de interesarse en una historia. Que no sea justamente una palabra la limitación para que deje de escribir sobre este tema.

Un lenguaje preciso, claro, sin estigmas y alejado de ambigüedades y eufemismos es la meta final de este glosario, el cual esperamos que consultes muchas veces.

Lo opuesto a términos peyorativos (y lo que buscamos enseñar en estas páginas) se conoce como términos positivos.

ATENCIÓN: En algunas de las definiciones encontrarás las siglas pcd, que es el acrónimo de "persona con discapacidad". Incluso, esta es una manera de ahorrarte espacio en tus textos.

¿SABÍAS QUE?

8 DE CADA 10

REFUGIOS PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA SON INACCESIBLES EN EL PAÍS. LAS MUJERES CON DISCAPACIDAD TIENEN 10 VECES MÁS RIESGO DE SUFRIR AGRESIONES SEXUALES QUE LAS DEMÁS MUJERES.



ACCESIBILIDAD: Es la cualidad de aquello que resulta accesible. Es el grado o nivel en el que cualquier ser humano, más allá de su condición física o cognitiva, puede usar una cosa, disfrutar de un servicio o aprovechar una infraestructura.

ACCESIBILIDAD UNIVERSAL: Modelo según el cual todos los entornos, procesos, bienes, productos y servicios, así como los objetos o instrumentos, herramientas y dispositivos, pueden ser usados por todos. Permite la plena inclusión de pcd de manera segura y cómoda, así como de una forma más autónoma y natural.

AJUSTES RAZONABLES: Modificaciones y adaptaciones necesarias desde el punto de vista físico o social para garantizar a las personas con discapacidad el disfrute o ejercicio de todos los derechos humanos y libertades fundamentales. Algunos ejemplos de ajustes razonables:

- Colocar la estación de trabajo cerca de baños accesibles y salas de descanso.
- Proveer de baños y zonas de descanso accesibles, con espacios adecuados para

- moverse en silla de ruedas.
- Proporcionar una ruta accesible hacia otras áreas de trabajo utilizadas por el trabajador.
- Programar descansos periódicos lejos de la estación de trabajo.
- Flexibilizar el horario de trabajo y el uso del tiempo de licencia.
- Implementar el teletrabajo o trabajo desde el hogar.
- Implementar un diseño ergonómico de la estación de trabajo.
- Hacer ajustes al plan de estudio de un alumno con discapacidad para que aprenda a la par de los demás.

ALOJAMIENTO ACCESIBLE: Cualquier tipo de hospedaje que cumpla con todas las características para que las personas con discapacidad puedan usar las instalaciones, independientemente de su condición de vida.

ANIMAL DE SERVICIO, ANIMAL DE ASISTENCIA, PERRO GUÍA, LAZARILLO: Así se debe nombrar al animal, generalmente un perro, entrenado para brindar asistencia a personas con discapacidad. Las expresiones correctas son: animal de servicio, animal de asistencia, perro guía y lazarillo. No solo son de ayuda para personas con discapacidad visual, sino que también sirven como apoyo emocional en el caso de personas que viven con alguna condición de neurodiversidad.

ASISTENCIA PERSONAL: Servicios de asistencia domiciliaria, residencial o de apoyo de la comunidad para que una persona con discapacidad pueda incorporarse a la comunidad, trabajar y evitar así el aislamiento. Por lo general, la asistencia personal es pagada y no otorgada por un familiar, lo que se traduce en independencia para la persona con discapacidad.

ATENCIÓN TEMPRANA: Conjunto de actividades e intervenciones en niños y niñas de 0 a 6 años que muestran dificultades en su desarrollo físico o neurológico.

AUDIODESCRIPCIÓN: Narraciones de un video que explican todos los elementos de una imagen para apoyar la comprensión a personas con discapacidad visual. Estas narraciones generalmente se colocan durante pausas naturales en el audio y, a veces, durante el diálogo, si se considera necesario.

B

BAJA VISIÓN:

Concepto que sustituye expresiones como visión limitada/reducida/parcial que hacían referencia a la persona que no vive con ceguera total. Sustituye a pretendidos sinónimos, como "dificultades visuales" o "debilidad visual" porque se describe a las personas como poseedoras de una dificultad o una debilidad.

BRILLE, SISTEMA:

Sistema de lectura y escritura táctil para personas ciegas o con discapacidad visual. Utiliza seis puntos en relieve con diferentes posiciones para representar letras y números, que son leídos por las personas ciegas con las yemas de sus dedos.

C

CAPACIDAD JURÍDICA:

Derecho que tienen todas las personas, con y sin discapacidad, de decidir sobre su vida. Por cultura, a las personas con discapacidad que son mayores de edad se les suele regatear esta capacidad, pero no debería ser así. Esas personas pueden y deben decidir sobre sus vidas con los apoyos que sean necesarios para cada caso en particular. La capacidad jurídica de todas las pcd está protegida según el artículo 12 de la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, aunque en México aún hace falta legislar al respecto.

CAPACITISMO: Consiste en una serie de prejuicios y estereotipos culturales negativos que menosprecian a las pcd de antemano. Este sistema de opresión considera un único modelo de persona (sin discapacidad).

CENTRO DE ATENCIÓN MÚLTIPLE (CAM): Escuelas que atienden a niños, niñas y adolescentes con discapacidades y que ofrecen atención temprana, educación básica (preescolar y primaria) y capacitación

laboral. La intención es que los CAM sean centros transitorios, desde donde se apoya a los estudiantes con discapacidad para que luego sean incorporados en escuelas regulares en el grado escolar que les corresponde.

CONGÉNITO: El término hace alusión a cualquier rasgo o identidad presente en el nacimiento y que fue adquirido durante el desarrollo intrauterino. Puede ser resultado de un factor hereditario, físico, químico o infeccioso.

CUIDADOR/ CUIDADORA, PERSONA ENCARGADA DEL CUIDADO: Persona que asiste a otra, incluida una persona con discapacidad, con sus actividades cotidianas. Véase Asistencia personal.

D

DEPORTE ADAPTADO:

Actividad físico-deportiva susceptible de modificaciones para posibilitar la participación de las personas con discapacidad.

DEPRESIÓN: Discapacidad psicosocial caracterizada por pérdida de interés en las actividades, fatiga persistente, dificultad para concentrarse y tomar decisiones, sentimientos constantes de vacío o desesperanza y hábitos alimenticios anormales.

DIFICULTADES DE APRENDIZAJE: Condición neurológica que puede manifestarse como dificultad para aprender o tener aptitudes de lectura (llamada dislexia), escritura (disgrafía), matemática (discalculia) y otros procesos cognitivos debido a diferencias en cómo el cerebro procesa la información. Debe evitarse sustituir las con expresiones como "estudiante lento" o "retrasado".

DISCRIMINACIÓN: Trato de inferioridad que se da a una persona o un colectivo por motivos raciales, religiosos, sociales, políticos, económicos, de discapacidad, etc. Hay una discriminación hacia personas

por motivos de su discapacidad, ya sea abiertos (no pueden entrar) o culturales (no son capaces).

DISEÑO UNIVERSAL: Diseño de productos, entornos, programas y servicios que puedan utilizar todas las personas, en la mayor medida posible, sin necesidad de adaptación ni diseño especializado. El "diseño universal" no excluye las ayudas técnicas para grupos particulares de personas con discapacidad cuando las necesiten. Véase Accesibilidad universal.

DISLEXIA: Discapacidad del aprendizaje que se caracteriza por problemas para identificar sonidos del habla y para aprender a conectarlos con letras y palabras. Las personas que la tienen enfrentan dificultades para escribir, leer y pronunciar palabras o para procesar información auditiva. Evite usar "disléxico/a" como sustantivo, como en "es disléxica".

DOMÓTICA: Conjunto de tecnologías aplicadas a la automatización de las instalaciones de una vivienda que permiten, con la voz o el movimiento, activar luces y artefactos eléctricos. Alexa y Siri son ejemplos de recursos de domótica hogareña.

DISPOSITIVOS DE APOYO: Dispositivos tecnológicos y materiales que permiten habilitar, rehabilitar o compensar una o más limitaciones funcionales,

motrices, sensoriales o intelectuales de las personas con discapacidad. Pueden ser lo mismo una andadera que una muleta, un sostén de cuello, un comunicador tecnológico, un teléfono celular o un iPad.

¿SABÍAS QUE?

10%
DE LA POBLACIÓN MEXICANA REQUIERE DE CUIDADOS EN EL HOGAR. APROXIMADAMENTE 1.3 MILLONES DE PERSONAS RECURREN A ESA AYUDA DEBIDO A ALGUNA DISCAPACIDAD.

E

EDUCACIÓN INCLUSIVA: La que garantiza el acceso, permanencia, participación y aprendizaje de todos los estudiantes, independientemente de su condición, incluyendo aquellos con discapacidad. Se pone especial énfasis en aquellos que están excluidos, marginados o en riesgo de estarlo. El objetivo es eliminar o minimizar las barreras que limitan su aprendizaje. A partir de 2019, el artículo 3o. de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos estipula que la educación, además de ser obligatoria, universal, pública, gratuita y laica, deber ser "inclusiva". En el numeral II, inciso

f, se indica que se tomarán en cuenta las diversas capacidades, circunstancias y necesidades de los educandos, y que con base, en el principio de accesibilidad, se realizarán ajustes razonables para eliminar barreras al aprendizaje y la participación.

ENFERMEDADES RARAS: Son aquellas que tienen una baja incidencia en la población. Afectan a menos de cinco personas por cada 10 mil. Según la OMS existen alrededor de 7 mil enfermedades raras que afectan a 7% de la población mundial.

ESQUIZOFRENIA: Es una discapacidad psicosocial, una condición mental del grupo de la psicosis, de carácter grave, caracterizada por identificaciones e interpretaciones distorsionadas de la realidad, lo que afecta la manera en la que una persona piensa, siente y actúa.

F

FORMATOS ACCESIBLES: Diferentes formas que tienen las personas con discapacidad de acceder a la información en igualdad de condiciones que los demás. Los más comunes son: sistema braille, subtítulos, macrotipos (letras más grandes para personas con baja visión), lenguas de señas, asistencia auditiva, lector de pantallas, alto contraste y lectura fácil (para personas con discapacidad intelectual).

I

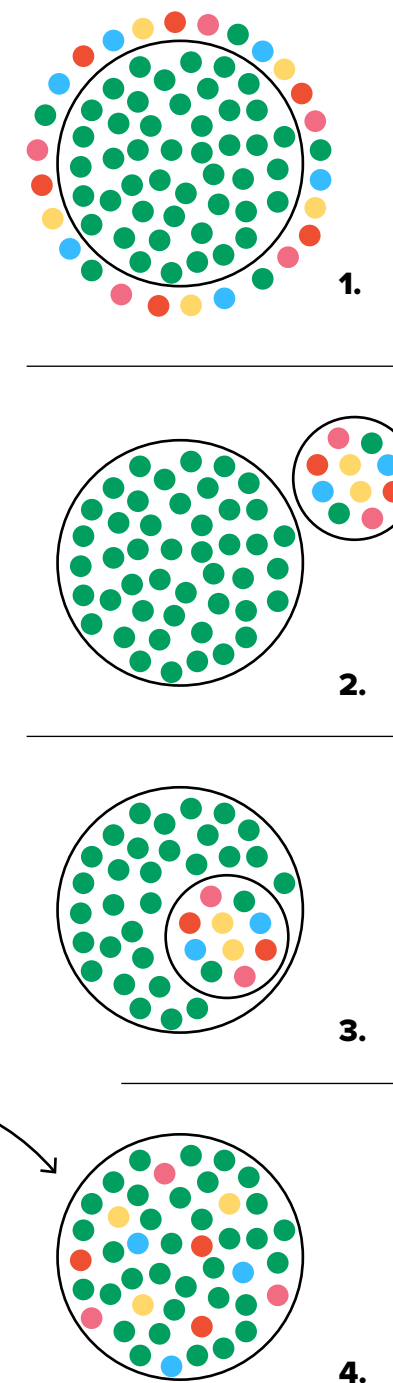
IDIOPATÍA: Enfermedad que tiene existencia propia, sin ser la consecuencia de otra. Se usa como sinónimo de enfermedad desconocida.

IMPLANTE COCLEAR: Dispositivo electrónico que mejora el entendimiento del habla de algunas personas que son sordas o tienen dificultades auditivas.

INCLUSIÓN: Enfoque que responde positivamente a la diversidad de las personas y a las diferencias individuales, que entiende que la diversidad no es un problema, sino una oportunidad para el enriquecimiento de la sociedad en todos los ámbitos. La inclusión reconoce el derecho de todas las personas, con independencia de sus condiciones, a pertenecer a la sociedad.

Atención: Ha habido una evolución hacia la inclusión. De la exclusión a la segregación a la integración para llegar a la inclusión:

Evolución de la inclusión



- 1. Exclusión** significa sacar del todo de la sociedad aquello que es considerado como diferente.
- 2. Segregación** es el modelo de los guetos, lugares para personas con características distintas. Todavía tenemos escuelas –aunque a veces hay razones para ello, incluso válidas y defendidas por algunos grupos de pcd– como escuelas para personas con equis discapacidad.
- 3. Integración** es contemplar a todas las personas "dentro" del mismo espacio, pero un poco aparte; hay distinciones que marcan diferencias, como cuando en un salón o en un parque de juegos infantiles hay áreas destinadas para personas con diferentes habilidades. En tal caso, sigue habiendo diferencias.
- 4. Inclusión** significa que una pcd, o cualquier persona, tiene los mismos derechos, acceso y opciones que las demás, incluido el espacio físico. No hay "lugares especiales", pero sí apoyos diferenciados para el pleno disfrute de sus derechos.

¿SABÍAS QUE?

SOLO **13%** DE LAS ESCUELAS MEXICANAS CUENTAN CON MAESTROS CAPACITADOS PARA EDUCAR ALUMNOS CON ALGUNA DISCAPACIDAD

H

HIPOACUSIA: Disminución de la sensibilidad auditiva. Véase Discapacidad auditiva.

L

LECTURA FÁCIL: Método profesional de adaptación de textos para hacer accesible su lectura a personas con dificultades lectoras o de comprensión (y, de paso, a todas las personas).

INTÉRPRETE DE LENGUA DE SEÑAS: Lengua completa en gramática y vocabulario, como cualquier lengua oral que utiliza la comunidad sorda, tal como se reconoce en un reciente dictamen del Senado de la República. Se trata de señas que se hacen con el movimiento de las manos, en combinación con expresiones faciales y posturas corporales. Los términos "persona que usa lengua de señas" e "intérprete" se usan a menudo de manera indistinta, pero el intérprete tiene una formación profesional para restituir con precisión información y diálogos complejos entre dos lenguas y culturas. Cada país tiene su propia lengua de señas, aunque también existen las señas internacionales.

N

NEURODIVERSIDAD: Rango de diferencias en funciones cerebrales y rasgos de comportamiento individuales, considerados como parte de la variación normal de la población humana (usado especialmente en el contexto de los trastornos del espectro autista). Puede

usarse para describir a alguien en el espectro autista, pero debido a que es un término relativamente nuevo, consideren ofrecer una definición cuando lo usen, tanto a la persona como al público en general. Las personas con neurodiversidad o neurodivergencia pueden tener un amplio campo para desarrollarse laboralmente en el ámbito de la ciberseguridad.

P

PORNO INSPIRACIONAL: Uso de personas con discapacidades como "inspiradoras" solo por tener discapacidad, haciéndolas pasar como "objetos" para hacer sentir bien a las personas que no tienen discapacidades. Son usadas desde un modelo médico y de caridad, para que las personas sin discapacidad no se quejen de sus vidas o que, al "ayudarlas" desde un enfoque asistencialista, se sientan bien con ellas mismas. Ejemplos: "A pesar

de su discapacidad", "La única discapacidad está en la mente". El término fue popularizado por la humorista y activista Stella Young en una Ted Talk llamada "No soy tu inspiración, muchas gracias".

PSICOSIS: Término amplio que se emplea para describir síntomas de algunos trastornos de salud mental que incluyen delirios o alucinaciones u otro tipo de pérdida de contacto con la realidad. Se recomienda usar "persona que tuvo un episodio psicótico". Véase Neurodiversidad.

T

TECNOLOGÍAS DE ASISTENCIA (TA): Nombre que reciben los dispositivos adaptados para acceder a toda clase de productos y servicios, desde teclados personalizados y software de reconocimiento de voz hasta pantallas de computadora en sistema braille y otras tecnologías para pcd.

TRASTORNO BIPOLAR: Discapacidad psicosocial que se caracteriza por cambios inusualmente intensos en los niveles de emoción, energía, comportamiento y actividad en lo que se conoce como "fases del estado de ánimo". Por lo general, estas fases se clasifican como maníaca, hipomaníaca, depresiva o mixta.

TRASTORNO DE IDENTIDAD DISOCIATIVO, TRASTORNO DE PERSONALIDAD MÚLTIPLE: Discapacidad psicosocial que se manifiesta con la aparición de dos o más personalidades o identidades distintas en una misma persona. Puede haber diferentes patrones de habla, gestos, actitudes, pensamientos, identidades de género e incluso características físicas.

TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO (TOC): Trastorno de ansiedad caracterizado por pensamientos y temores irracionales que llevan a comportamientos o compulsiones repetitivas y, a menudo, ritualizadas. El TOC puede exhibirse como miedo a los gérmenes, el desorden o la intromisión.

TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO (TEPT): Tipo de trastorno de ansiedad causado generalmente por un suceso traumático extremadamente emotivo. Los síntomas pueden incluir reminiscencias del suceso traumático, elusión de ciertos comportamientos, emociones negativas o síntomas físicos, como mareos o náuseas.

S

SALUD MENTAL: Componente integral y esencial de la salud, entendido como un estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. La salud mental en particular es un estado de bienestar en el que la persona materializa sus capacidades y es capaz de hacerle frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad.

¿SABÍAS QUE?

1 DE CADA 115 NIÑOS TIENE AUTISMO EN MÉXICO. EN EL MUNDO, 1 DE CADA 160 PERSONAS VIVE CON ESTA CONDICIÓN.

U

USABILIDAD: Calidad que tiene cualquier servicio u objeto para ser accesible a todos.

UNIDADES DE SERVICIO DE APOYO A LA EDUCACIÓN REGULAR (USAER).

Consisten en unidades de maestros especialistas, psicólogos y técnicos que forman un equipo itinerante que atiende dentro de escuelas regulares. Forman equipo con los maestros regulares para atender a la comunidad educativa (alumnos, maestros, directores, padres y madres de familia) que incluye alumnos con alguna discapacidad en sus planteles. En la CDMX, estos servicios se llaman UDEEI (Unidades de Educación Especial y Educación Inclusiva), pero cumplen la misma función.

V

VIDA INDEPENDIENTE: Situación en la que una persona con discapacidad ejerce su derecho de vivir donde quiera y con quien quiera. Contempla los apoyos que requiere para lograrlo.

EL ANTI-GLOSARIO

Las palabras que NO debes usar

Si bien son de uso muy común y muchas personas no ven ningún problema en recurrir a ellas, las siguientes palabras en realidad son discriminatorias y debemos descartarlas de nuestras redacciones y textos. Ojalá también de los discursos políticos, donde muchas veces se usan con ligereza adjetivos negativos para denigrar a los adversarios ("es un mongólico", hemos llegado a oír de boca de legisladores):

A

AFECTADO POR, AQUEJADO POR, SUFRE DE, ES VÍCTIMA DE:

Expresiones que suponen que una persona con discapacidad tiene una peor calidad de vida. Son suposiciones porque la realidad es muy distinta. Y como saben, "generalizar no es de sabios". Al igual que con la ropa fina, usen lenguaje "neutro". Eviten descripciones de dolor o enfermedad. Son personas que VIVEN con una condición. ¿Sufren? Tal vez sí, como tú o yo, pero esto no tiene que estar relacionado directamente con su discapacidad.

ALTO FUNCIONAMIENTO, BAJO FUNCIONAMIENTO:

Si no eres mecánico, no uses estas expresiones. Se suele apelar a ellas para sonar muy "pro" a la hora de describir los niveles de habilidad de las personas. Se deben considerar otras formas de describir la capacidad de una persona para desarrollarse. ¿Las aplicarías para ti mismo/a? Entonces tampoco las apliques para una persona con discapacidad.

ANGELITOS: A menos que estén armando el pesebre, no

usen esta palabra en el ámbito de la discapacidad. Con mirada paternal/maternal, muchas personas consideran que usar esta sola y romántica palabra es lo mejor para describir a cualquier niño, niña, adolescente (incluso adulto) con alguna discapacidad. Como madres de niños con discapacidad tenemos una amplia experiencia rompiendo este mito: no son angelitos. Son niños con discapacidad que hacen berrinches, travesuras, que pasan por mal educados cuando algo o alguien les cae mal y muchas veces se merecen carbón en el árbol de Navidad, ahora que invocamos el pesebre. Son personas (siempre primero y ante todo), y en ello viene incluido lo bueno y lo malo... sin alas.

ANORMAL, ANORMALIDAD:

Antes que nada, ¿alguien puede ayudarnos con la definición de normal? Bueno, después de este momento de catarsis, la palabra anormal es in-co-rrec-ta. Cuando se utiliza para referirse a una persona, es ampliamente despectiva. ¡Quítala de tu léxico! Anormal solo es un adjetivo correcto cuando se describe un fenómeno científico, no una persona.

C

CAPACIDADES ESPECIALES:

Eufemismo bien intencionado, pero altamente incorrecto. Con discapacidad o sin discapacidad, TODOS tenemos capacidades especiales. O como decía el productor musical Alejandro Segovia (que vive con ceguera), para capacidades diferentes solo José José, porque fue el único que pudo ser "tormenta, tornado y volcán".

CAPACIDADES DIFERENTES:

Léase otra vez (ahora en voz alta) el término capacidades especiales.

COJO: Palabra muchas veces usada para describir a alguien con dificultad para caminar. Tache/huarache: debes usar el término persona con una discapacidad motriz. Punto.

D

DEFECTO, DEFECTUOSO: Así se suelen referir algunos a una imperfección o limitación presente desde el nacimiento. Estos son términos ofensivos; no los usen para describir una discapacidad. ¿Quieren usar las palabras "defecto" o "defectuoso"? Les pasamos los teléfonos de la Profeco para cuando compren una licuadora que no funciona.

DEFICIENCIA: Ya de arranque, este término denota que a una persona le falta algo. Es un modo #nomequieroequivocar que no aplica en el lenguaje inclusivo. ¿Por qué tenemos que regresar al modelo previo a la convención, donde el foco era referirse a las anormalidades? Por favor, adelanten sus relojes 13 años.

DEFICIENCIA AUDITIVA: Expresión que suele usarse para describir a personas con una pérdida parcial o total de la audición. ¿Por qué le dan tantas vueltas si pueden decirlo más fácil (y corto) con la palabra "sordera"?

DEFORME, DEFORMIDAD: ¡Por piedad quiten estos adjetivos de su cabeza! De entrada, si se usan para describir a una persona, ya tienen una connotación negativa.

Además, pueden tildarlos de periodistas medievales.

DEMENTE, PSICÓTICO, TRASTORNADO MENTAL, PSICOPATOLOGÍA: Todas estas palabras forman parte de un florido léxico discriminatorio. Usadas para referirse a una persona con alguna "discapacidad psicosocial" (o para gritarle a un conductor que se pasó un alto), son palabras altamente ofensivas. Si usan 'discapacidad psicosocial' ya estarán dentro del selecto grupo de comunicadores correctamente informados de los términos más "IN" del mundo de la discapacidad.

DESFIGURADO: Hace referencia a los cambios físicos causados por quemaduras, traumatismos, enfermedades o afecciones congénitas. Referirse a una persona como "desfigurada" es despectivo. No usar este término.

DIMINUTIVOS: ¿Usar diminutivos para sonar cándidos? Déjalos para la marca más famosa del *sushi*, no para describir a una persona. Es una menor valoración de cualquier persona y, más aun, si se usan en torno a una discapacidad: el "cieguito", la "sordita", el "renguito", la "chiquita con Down", etcétera.

DISCAPACITADO: No, no y no (con tono berrinche). Repitan en voz alta. "No es un discapacitado. Es una persona con discapacidad".

E

ENANO, PERSONA PEQUEÑA, DIMINUTO, DE ESTATURA BAJA:

Cuando una persona adulta mide menos de 147 centímetros, es una persona de talla baja. El uso de los otros términos no son los correctos. ¿Un tip? Pregúntale a la persona qué término prefiere para que la describas.

ENFERMEDAD MENTAL, TRASTORNO MENTAL:

Es una discapacidad psicosocial. Debido al estigma que sufren, algunas

personas exigen que se le ponga fin al uso de la expresión enfermedad mental. ¿Mejor? Es "una persona con una condición de salud mental" o "una persona con discapacidad psicosocial".

ESPÁSTICA/O: En algunos casos suele usarse esta palabra como sinónimo de parálisis cerebral. La espasticidad es una tensión excesiva de los músculos de una persona y puede estar relacionada o ser uno de los efectos físicos de esta discapacidad. Pero no es un adjetivo, de modo que se trata de una palabra muy discriminatoria.

ESPECIALES: Otra de las palabras "comodín" que muchos se sacan de la manga para referirse a una persona con discapacidad. "Especiales son las pizzas", rezaba un anuncio de los Juegos Paralímpicos. No sean TAN generalistas que acaben usando términos de la gastronomía italiana.

LENGUAJE DE SEÑAS: Con cara del meme de what! les decimos que no es lenguaje, sino lengua de señas. Confundir lengua con lenguajes es uno de los errores más comunes. La lengua es un idioma propio, en este caso, de las personas sordas, por lo que tiene su propia historia, sintaxis, gramática y estructura. La Lengua

M

MAMÁS ESPECIALES: Si nos dieran un peso por cada vez que lo hemos escuchado seríamos millonarias y estaríamos en las Bahamas tomando el sol con nuestro "angelitos". (Taconazo al suelo): no somos mamás especiales ni lo queremos ser.

MUDO: Es una palabra ampliamente usada, pero es incorrecta y ofensiva. La mudez se asocia a menudo con la sordera, aunque lo cierto es que esta no influye en la capacidad de articular palabras de forma oral. La mudez también puede ser la causa de un incidente traumático, aunque sea temporal. El mutismo acinético es la incapacidad de hablar y moverse (acinesia).

de Señas Mexicana (LSM) es tan compleja, viva y llena de palabras como cualquier otra lengua. Para no equivocarse, usen un ejercicio mnemotécnico: "de lengua me como un taco".

LENGUA DE SIGNOS: Otro gran error. Recuerden las siglas LSM (Lengua de Señas Mexicana). Esa es la mera mera forma correcta.

LISIADO: A no ser que sean clones de Itatí Cantoral o fanáticos/as de los memes de *María la del barrio*, lisiado/a es de los términos más despectivos. Se usa para calificar a alguien con

una lesión permanente, especialmente en las extremidades. Nuevamente, nadie mejor que la propia persona para que nos diga cómo quiere describir su condición.

LOQUERO: Se le debe decir "profesional de salud mental" o, de plano, mirar en la pared detrás de su escritorio el título universitario que indique qué carrera estudió: psicólogo, psiquiatra o psicopedagogo.

L

N

NORMAL: Si hay algo difícil, después del libro de Baldor, es el tratar de definir qué es normal. Es uno de los grandes conflictos de la psicología determinar cuál es el estado natural o normal del ser humano dada la diversidad de su naturaleza. Para definir a una persona sin discapacidad hay que escribir exactamente eso: persona sin discapacidad. Como decía Caetano Veloso en su canción, “de cerca nadie es normal”.

P

PACIENTE, ENFERMO: Una persona con discapacidad no está enferma (sí te lo venimos repitiendo desde el inicio de este diccionario). Si te refieres a una persona con discapacidad como un "paciente", estás dando por sentado que tiene algo malo o que necesita atención médica cuando, en realidad, no es así.

PARALÍTICO/A: Es *old fashion* e incorrecto al mismo tiempo. No tener movilidad en las extremidades debe considerarse una discapacidad motriz.

R

RETARDADO: Uno de esos insultos que se sueltan muy a la ligera. Ya con eso les dejamos claro que 1) es un término discriminatorio, 2) es incorrecto, y 3) no describe ninguna condición vinculada con alguna discapacidad (a no ser que hablemos de medios de transporte poco puntuales).

T

TARTAMUDO: la tartamudez es un trastorno del habla caracterizado por palabras, sonidos o sílabas repetidas o prolongadas que afectan la fluidez del habla. No se debe hacer referencia a una persona como tartamuda, porque es un adjetivo ofensivo. En todo caso, lo recomendable es usar el lenguaje con énfasis en la persona, como “persona que tartamudea”.

S

SOBREVIVIENTE: término cuasi castrense usado para afirmar la recuperación o conquista sobre una condición adversa de una persona. Si bien son términos aceptables y entendidos, podrían ofender a algunas personas, además de que colocan una presión extra sobre quien la “superó”.

SORDOMUDO: Incorrecta palabra, si las hay. Se usaba para hacer referencia a las personas que no podían hablar ni oír. No todas las personas sordas tienen inhabilitada su capacidad de comunicarse de forma oral. Es una palabra tanto ofensiva como errónea. Es aceptable decir mejor persona sorda o con discapacidad auditiva.

¿SABÍAS QUE?

22 MEDALLAS
TRAJERON
LOS ATLETAS
MEXICANOS DE
LOS JUEGOS
PARALÍMPICOS
DE TOKIO 2020.
SUPERARON LA
BARRERA DE
LAS 311 PRESEAS
EN LA HISTORIA
DE ESTAS
COMPETENCIAS.

CAPÍTULO 4

**MICRÓFONO
Y LIBRETA
EN MANO**

CÓMO ENTREVISTAR A PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Además del lenguaje, hay ciertas recomendaciones que tener en cuenta a la hora de una entrevista. Algunas son de sentido común y otras, de etiqueta y buenas prácticas.

En Yo También tenemos tatuada la máxima “toda historia es una historia de discapacidad”, es decir, en cualquier cobertura siempre podrá encontrarse el ángulo o foco que esté relacionado con ese 16.5% de mexicanos que viven con alguna discapacidad.

Aunque no lo crean, a pesar de que dos de cada tres mexicanos vivimos de cerca –a un paso de distancia– de una persona con alguna discapacidad, todavía existen muchos tabúes sobre cómo hablar con ella, cómo ofrecerle ayuda, cómo preguntarle o, de plano, cómo sumarla a un plan.

Sin ponernos en plan de ‘maestras regañonas’ hay un punto común del cual partimos los periodistas, reporteros o editores: toda entrevista requiere preparación.

Tenga o no discapacidad la persona a quien entrevistaremos hay que llegar armado, investigar,

buscar contexto y planear un cuestionario inteligente y que permita sacar “carnita” y traer nota.

Además de las palabras correctas y las palabras a desterrar, tal como aclaramos en el glosario y el antiglosario, es importante ponerse el chip de abordar siempre cualquier entrevista a una persona con discapacidad desde el modelo de derechos humanos (sí, otra vez la convención por delante).

Este tip les va a permitir abrir mucho más el espectro y les garantizará que las historias estén centradas en la persona primero, sin caer en expresiones capacitistas o en el porno inspiracional que tanta molestia causa en la comunidad de personas con discapacidad.

He aquí algunas observaciones elementales para no caer en lugares comunes:

1. Nos guste o no, debemos empezar por reconocer

cuáles son los prejuicios que tenemos sobre la discapacidad. Es normal sentirse incómodo con alguien que no conocemos (pasa en todas las fuentes y en todos los sectores).

2. Antes que estresarnos por si usamos o no el mejor término para definir algo, veamos a la persona justo así, como persona, y pidamos que nos diga cómo prefiere que le llamemos o identifiquemos. Generalmente, su nombre será mejor a referirnos a ella por su condición o por el diagnóstico que le dieron. Si la descripción de su discapacidad es

importante, pregúntale cómo quiere que se le describa.

3. En las historias sobre personas con discapacidad dejemos que sean ellas las que hablen, las que cuenten lo que viven, y no caigamos en la tentación de convertir en protagonistas de la historia a sus médicos, a su familia, a quien les asiste o a los maestros que tienen, por ejemplo. Recordemos que el lema de la convención, “nada sobre nosotros sin nosotros”, aplica perfectamente aquí. Así que dejemos que sean las personas con discapacidad quienes hablen sobre esta.
4. Las personas con discapacidad son mucho más que su diagnóstico y, sobre todo, están por encima de lo que cuentan de ellas sus terapeutas, sus médicos o sus familias, así que, nuevamente, permitamos que se escuchen sus voces.
5. Explicar y contextualizar son dos verbos que remiten a lo básico del periodismo, pero que generalmente olvidamos y, al hacerlo, perdemos una enorme fuente de información que enriquecería nuestro texto. Los hechos no ocurren porque sí, por generación espontánea. Unos minutos, un tiempo para investigar y recabar el contexto rendirán frutos y dejarán saber que, contrario a lo que podríamos creer, no hay un caso único.

Si algo sucede o no en el mundo de la discapacidad es porque hay un sistema, una estructura, que así lo permite.

6. Huir de detalles e información que alimentan el morbo, revictimizan a la persona o se acercan para exhibirla tendría que ser una norma en la actividad que desempeñamos. En una época donde el clic, los *page views* y los *video views* mandan, se requiere profesionalismo para evitar caer en esa tentación.
7. No nos quedemos solo con el testimonio de un entrevistado. Hay que encontrar diferentes voces que estén relacionadas. Si alguna autoridad falló, hay que decirlo; si hay asociaciones que documenten casos similares, hay que consignarlo. Busquemos enriquecer nuestros contenidos.
8. Ya se ha insistido en ello, pero nunca está de más: eliminemos de nuestras historias verbos como “padecer” y “sufrir”. Mejor busquemos otros que son neutros, como “tener”. Y no, nunca será buena idea escribir “postrado en la cama” o “esclavizado a su silla de ruedas”.
9. No eres un todólogo o una todóloga de la información. Si no entendiste algo, es perfectamente válido decirlo y consultar otras fuentes que

te esclarezcan tus dudas. Recuerda que si algo no queda claro para ti, para tu editor –como primer lector– y tus seguidores o lectores será mucho más confuso.

10. Ten presente que, al igual que todo el mundo, las personas con discapacidad también tienen metas y propósitos, así que puedes informarte y abundar sobre ello.
11. Las historias no empiezan y terminan. Siempre podrás darles seguimiento y contar los avances que vayan surgiendo.

NUNCA ESTARÁ DE MÁS EN CUALQUIER PARTE DEL PROCESO –PLANEACIÓN, EJECUCIÓN, REDACCIÓN– SER EMPÁTICO Y PREGUNTARTE: "SI YO FUERA ESA PERSONA, ¿CÓMO QUISIERA QUE ME TRATARAN?, ¿CÓMO ME GUSTARÍA QUE FUERA ESTA COBERTURA QUE ME INVOLUCRA?"

SUGERENCIAS EXTRAS SEGÚN EL TIPO DE DISCAPACIDAD DEL ENTREVISTADO

Cada tipo de discapacidad tiene sus particularidades y requiere cierta preparación o anticipación en cuestiones prácticas (qué materiales llevar, dónde concertar la entrevista o hacer *research* previo), pero hay un punto común a todas: dirigirse siempre de manera directa a la persona que estamos entrevistando. Muchas veces, esa persona puede asistir a la entrevista con alguna compañía, un familiar o alguien de apoyo, pero nunca olvides que es a tus fuentes a las que siempre debes dirigir tus preguntas.

Si vas a entrevistar a una persona **sorda**

- No es necesario que te excedas al gesticular; tampoco subas tu tono de voz.
- Pregúntale si sabe leer los labios. Si la respuesta es afirmativa, reduce un poco tu velocidad de habla.
- Pregúntale en qué tono se siente cómoda.
- Si la persona va acompañada de algún intérprete o acompañante, dirígete a la persona con discapacidad y no al acompañante.
- Háblale a la persona cuando esté de frente; evita hacerlo si está de espaldas.
- Atrae su atención haciéndole una seña. De no conseguirlo, toca su hombro con un movimiento muy suave y siempre estando dentro de su campo visual.

Si vas a entrevistar a una persona con **discapacidad física**

- Si te reúnes con un usuario de silla de ruedas ten en cuenta que el lugar debe contar con rampa o elevador para el acceso, así como lugares de estacionamiento reservados y baños accesibles.
- Al hablar con la persona, sitúate de frente y, de ser posible, a la misma altura.
- Si no sabes cómo manejar una silla de ruedas, pregúntale al usuario cómo hacerlo y, antes que eso, si necesita o no algún apoyo o no. No des por hecho que lo necesita.
- No te apoyes en su silla de ruedas porque es parte del espacio corporal.
- Dirígete a la persona usuaria de la silla de ruedas y no a su acompañante. Este último acompañante es un apoyo, no sustituye a la persona con discapacidad.



Si vas a entrevistar a una persona **ciega** o **con baja visión**

- Al presentarte, descríbete. Por ejemplo, “soy una mujer de edad mediana”; “soy un hombre joven que usa bigote y barba” o “soy una mujer joven que viste una blusa roja y pantalón de mezclilla”.
- Lo mismo aplica si vas acompañado por alguien como un fotógrafo, un camarógrafo o alguna otra persona.
- Si la persona ciega o con baja visión está con algún acompañante, dirígete siempre a ella.
- Describe clara y brevemente el espacio donde se realizará la entrevista. Puedes utilizar el “sistema de reloj” para describir dónde están las cosas: “hay una mesa a tus 12 horas, a las 3 tienes un florero. Detrás de ti hay... Frente de ti tienes”. No digas “aquí” o “allá”.
- Si tienes que moverte con el o la entrevistada, párate delante de ella y deja que se apoye en ti y te siga.
- Los perros de asistencia no son mascotas y NO se acarician.
- Si la entrevista será virtual, puedes enviarle el cuestionario antes (tratándose de una persona con baja visión). Piensa en el formato; evita los PDF porque estos archivos suelen incluir imágenes inaccesibles. Lo mejor es un archivo de Word. Si quieres que la persona comente sobre algún documento durante la entrevista, asegúrate de llevarlo en un formato accesible.

Si vas a entrevistar a una persona con discapacidad intelectual

- Mira a tu entrevistado/a a los ojos para que sepa que estás haciendo contacto visual y que esperarás sus respuestas.
- Simplifica tu lenguaje. Haz preguntas concisas y claras. No uses tecnicismos.
- Dale tiempo a la persona para que se exprese; sé paciente y dale espacio suficiente para que responda. Si ves que se demora, puedes preguntarle si desea que le repitas la pregunta. Reformular a veces ayuda, por si tu pregunta fue difícil de entender.
- No simules que entiendes todo lo que dice el entrevistado. Si tienes dificultad para comprender sus respuestas, pídele que te aclare lo que quiso decir.
- Trata a la persona de acuerdo a su edad; evita infantilizar a las personas adultas.
- Si tienes tiempo, puedes prepararte y llevar información en formatos sencillos con fotografías o dibujos. Además, que la letra de los documentos sea grande (macrotipo) y venga con doble espacio.
- Como en los demás casos, dirígete a la persona con discapacidad y no a su acompañante. Aunque con buena intención, es probable que esta última persona quiera intervenir y explicarte algo. Si lo hace, agrádecele, pero recuerda regresar a hablar con la persona entrevistada (y protagonista de la historia).

Si vas a entrevistar a una persona con neurodiversidad

- Evita las preguntas vagas y las que no tienen conexión clara con el tema a tratar. A algunas personas con neurodiversidad les cuesta trabajo, por ejemplo, entender chistes o metáforas. Evítalos.
- Formula preguntas directas. Las personas neurodiversas suelen responder mejor a preguntas relacionadas con cosas que han experimentado.
- No pretendas que la persona muestre habilidades matemáticas o de razonamiento numérico, pero si lo hace, no te veas sorprendido y, menos, lances frases como "¡Qué bárbaro, eres un genio!".
- Las personas neurodiversas son muy hábiles para notar microexpresiones y pueden no ignorarlas. De hecho, podrían responder a ellas y crear un momento de tensión.
- Algunas personas con neurodiversidad prefieren entornos que no tengan mucho ruido, distractores o luces muy fuertes. Es mejor que ellos o ellas sugieran el lugar donde se sentirían cómodos.

TODOS LOS SECTORES Y TEMAS PUEDEN SER SOBRE DISCAPACIDAD

Aquí les dejamos una selección y ejemplos de investigaciones y reportajes que de manera transversal involucran no solo a la discapacidad, sino a los derechos humanos, la accesibilidad y la inclusión.

ECONOMÍA

El Presupuesto de Egresos de la Federación, el enorme grifo de gastos gubernamentales, es una gran fuente de datos, para saber el monto que se dedica a diferentes grupos vulnerables y minorías; entre ellos, a las personas con discapacidad.



SALUD

La pandemia del coronavirus pudo cubrirse desde distintos flancos y en sectores invisibles a la "nota diaria", como esta investigación.



ESPECTÁCULOS

La discapacidad también puede ser protagonista en el mundo del *showbiz*: desde la condición de una actriz hasta el desconocimiento de una discapacidad, como fue el caso de Sammy Pérez, pasando por el documental del Oscar financiado por el matrimonio Obama.



DEPORTES

En medio del Abierto de Francia (Roland Garros) o en el Gran Premio de México, si uno mira con detalle hay notas que tienen que ver con alguna condición o discapacidad:



FUERZAS ARMADAS

Fue nuestra primera investigación, ganadora del Concurso de Periodismo y Discapacidad: un reportaje inédito sobre cómo en uno de los periodos más militarizados del país, los miembros del Ejército y la Marina que adquirieron alguna discapacidad fueron dados de baja sin apoyos.



NEGOCIOS

En pleno confinamiento por la pandemia, Walmart descubrió que sus operadores telefónicos podían hacer *home office*. Con ello cayeron todas las barreras de accesibilidad para llegar a las (ya descartadas) oficinas del *call center* del mayor empleador privado.



En un país tan poco bancarizado como el nuestro hay incluso mayores barreras para la inclusión financiera de las personas con discapacidad.



CÓMO CREAR CONTENIDO SOBRE DISCAPACIDAD ACCESIBLE A TODOS

Hay una serie de recomendaciones para que los materiales periodísticos que vayan a publicar, emitir o viralizar sean accesibles no solo para personas con alguna discapacidad, sino para todos.

58

Pensemos en rampas. Si bien pueden tener el símbolo de la silla de ruedas (que se usaba para representar espacios destinados a personas con discapacidad), lo cierto es que todos usamos las rampas.

A la hora de elegir entre subir unos escalones o seguir en paso suave por una rampa, ahí vamos todos. Y las rampas sirven para muchos más usuarios que los de sillas de ruedas, incluidos los que usan carriolas o bicicletas, así como los viajeros con maleta y los *skaters*. La accesibilidad es buena para todas las personas, pero esencial para algunas. A nadie le estorba.

Piensa en el video que quieres ver en una junta aburrida. El que tenga subtítulos es bueno para todos y esencial para personas con discapacidad auditiva.

Incluso esto tiene un nombre: *curb cut effect*. Podemos traducirlo justamente como "efecto rampa", que explica cómo un objeto, un dispositivo o hasta una ley pensada para una minoría pueden terminar ayudando a todos.

Por eso verán que las recomendaciones que les daremos para volver accesibles sus contenidos editoriales les

servirán a todos. **Tipografía:**

Verdana o Arial

Tamaño de fuente: 12 o 14 puntos.



Colores:

El papel y la tinta deben ofrecer el mejor contraste posible. El papel de color blanco o amarillo y la tinta negra son la opción más útil.

Números: Siempre ajustarlos a las mismas características de la tipografía.

Grosor: El tipo normal o seminegrita es el más adecuado.

Formato: De preferencia no usar ni *itálicas* ni subrayados. Suelen dificultar la lectura a personas con baja visión.

Texto: Usar solo mayúsculas en palabras cortas y en títulos o señales. El texto resulta más legible si se escribe en altas y bajas.

Altas
bajas

Interlineado: 25 a 30% del tamaño del punto.

Cuerpo de texto: Es recomendable que todos los párrafos estén justificados a la izquierda.

Fotografías: Preferir las sencillas y sin muchos detalles, con un buen contraste entre el fondo y la imagen principal de las mismas. Evitar intercalar las fotos entre el texto. Todas las imágenes (fotos, gráficos, infografías) deben tener textos alternativos.

59

A graphic of a target with three concentric circles and a central dot, positioned behind the word 'iEXTRA!'.

iEXTRA!

Tenemos un *bonus track* con más datos, herramientas, *tips* y referencias para cubrir "la fuente" de discapacidad.

¿DÓNDE BUSCAR DATOS?

Como en muchos otros ámbitos y sectores, lo que nos sobra en el mundo de la discapacidad es información.

Uno de los grandes reclamos de las organizaciones de la sociedad civil y de organismos

multilaterales es precisamente la necesidad de contar con datos, cifras y tendencias para poder incidir de manera adecuada.

Aquí pueden encontrar información y estadísticas:

ESTADÍSTICAS

Datos de población y género

<https://www.inegi.org.mx/temas/discapacidad/>

Censo 2020 y discapacidad

<https://inegi.org.mx/app/biblioteca/ficha.html?upc=702825007046>

INFANCIA

Datos sobre infancia y discapacidad; datos globales y de México.

<https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/casi-240-millones-ninos-con-discapacidad-mundo-segun-analisis-estadistico>

GÉNERO

Mujeres y discapacidad

<http://estadistica.inmujeres.gob.mx/formas/tarjetas/Discapacidad.pdf>

DISCRIMINACIÓN

Encuesta Nacional sobre Discriminación 2017. Resultados sobre personas con discapacidad

<https://sindis.conapred.org.mx/investigaciones/encuesta-nacional-sobre-discriminacion-2017-resultados-sobre-personas-con-discapacidad/>

SALUD

Análisis de atención a personas con discapacidad

https://www.coneval.org.mx/Evaluacion/Documents/Informes/Instrumentos_de_Trabajo_ASM_2021-2022/SALUD/S_039_Programa_de_Atencion_a_Personas_con_Discapacidad_DT.pdf#search=discapacidad%202020

DESARROLLO HUMANO

Violencia familiar contra personas con discapacidad (Human Rights Watch)

<https://www.hrw.org/es/report/2020/06/04/es-mejor-hacerte-invisible/violencia-familiar-contra-personas-con-discapacidad-en>

Pobreza y discapacidad, un ajuste al Censo 2020

https://www.coneval.org.mx/Medicion/MP/Documents/MMP_2018_2020/Notas_pobreza_2020/Nota_tecnica_identificacion_de_personas_con_discapacidad_2020.pdf#search=discapacidad%202020

Medición 2021 de pobreza extrema (incluye datos de pcd)

https://www.coneval.org.mx/SalaPrensa/Comunicadosprensa/Documents/2021/COMUNICADO_009_MEDICION_POBREZA_2020.pdf#search=discapacidad%202020

Discapacidad y movilidad humana en Latinoamérica (2021)

<https://www.acnur.org/60f887544>

PROGRAMAS DE GOBIERNO

Programa Pensión para el Bienestar de las Personas con Discapacidad Permanente

<https://www.gob.mx/bienestar/acciones-y-programas/programa-pension-para-el-bienestar-de-las-personas-con-discapacidad>

Reglas de Operación del Programa Pensión para el Bienestar de las Personas con Discapacidad Permanente

https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5585641&fecha=05/02/2020

Análisis del Programa Pensión para el Bienestar de las Personas con Discapacidad Permanente (2020)

https://www.coneval.org.mx/SalaPrensa/Comunicadosprensa/Documents/2020/COMUNICADO_19_PENSION_BIENESTAR_PERSONAS_DISCAPACIDAD_PERMANENTE.pdf#search=Pobreza%20y%20discapacidad

Evaluación de diseño con trabajo de campo del Programa Pensión para el Bienestar de las Personas con Discapacidad Permanente (2019-2020)

https://www.coneval.org.mx/Evaluacion/Documents/EVALUACIONES/ED_TC_19_20/3.PPBPD.zip

INCLUSIÓN

Estrategias de Naciones Unidas en materia de discapacidad (2019)

https://www.un.org/es/content/disabilitystrategy/assets/documentation/UN_Disability_Inclusion_Strategy_spanish.pdf

BOTIQUÍN LEGAL

Aunque todos los días se viole la Constitución o la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad con un reglamento o en una ventanilla gubernamental, es importante conocer las principales leyes del país que le reconocen TODOS los derechos a las personas con discapacidad.

Ojo: No es que las pcd tengan derechos especiales; solo tienen los mismos derechos pero sí necesitan apoyos –o los ajustes razonables– para que puedan ejercerlos.

Aquí algunas de las más importantes:

Artículo 1o. de la Constitución

Hay dos párrafos clave para nuestro tema: el primero y el quinto. En el primero se dice que en el país todas las personas gozan de los derechos que la Constitución reconoce y luego añade estas palabras clave: “y en los tratados internacionales de los que el Estado Mexicano sea parte”.

Esto significa incorporar verdaderas galaxias de derechos adicionales con esas palabras. Además, esto incluye la Convención Internacional sobre las Personas con Discapacidad y muchas más. La llamada gran reforma en derechos humanos de 2011 representa un avance mayúsculo para nuestra carta magna.

El quinto párrafo prohíbe la discriminación y enumera causas específicas; entre ellas, “las discapacidades y cualquier otra que atente contra la dignidad humana y tenga por objeto anular o menoscabar los derechos y libertades de las personas”.

La Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD)

Se le considera el primer gran tratado de derechos humanos del siglo XXI. Para mayor orgullo fue propuesto por México, por Gilberto Rincón Gallardo, en la sede de Naciones Unidas. Fue el primer ejercicio de su tipo en el que participaron las personas involucradas en el tema, es decir, aquellas con discapacidades. De ahí su lema: “Nada sobre nosotros sin nosotros”.

Fue firmada en diciembre de 2006 y ratificada por nuestro país el 3 de mayo de 2008. Significa un antes y un después para entender la discapacidad. Y como decíamos en el párrafo anterior, cualquier parte de los derechos enumerados de esta Convención forma parte de nuestros derechos al estar incluida en el Artículo 1o. de la Constitución. En otras palabras, ¡todo es exigible y de ahí que sea importante conocerla!

Ley General para la Inclusión de las Personas con Discapacidad

Nació en 2011 luego de que México ratificó la CDPD. Es un ley general y, por lo tanto, aplicable a todo el país. Establece los derechos de las personas con discapacidad en el país y las obligaciones de todos los gobiernos para que se cumplan, así como las obligaciones específicas de diversas secretarías de Estado, el Poder Legislativo y el Poder Judicial.

Esta ley dio origen al Consejo Nacional para el Desarrollo y la Inclusión de las personas con Discapacidad (Conadis) como un organismo que se encargaría de crear las políticas públicas (las acciones que deben hacer los gobiernos para que la inclusión se concrete). Lo malo: en este sexenio no se ha nombrado a ninguna persona titular y cada día la institución entra en una especie de estado zombi.

Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación

Esta ley nació en 2003 y fue un parteaguas. De ella emanó el Consejo Nacional para Prevenir y Eliminar la Discriminación (Conapred).

Desde los inicios de la ley, uno de los grupos que más quejas presentan ante el Conapred es, justamente, el de las pcd, las cuales históricamente han formado parte importante de su agenda de trabajo. La ley contempla chuladas, como que la negación de ajustes razonables es discriminación, que no se puede negar la prestación de servicios financieros a pcd (aunque esto suceda muy seguido), que en los trabajos se deben tomar medidas de nivelación, como ajustes razonables de accesibilidad física, así como ajustes a la información e, incluso, adaptación de los puestos de trabajo, además de que debería haber intérpretes de Lengua de Señas Mexicana en los eventos públicos de todas las dependencias gubernamentales y tiempos oficiales de televisión.

Otra mala: desde junio de 2020, tras la renuncia de Mónica Maccise, la presidencia del Conapred continúa acéfala.

Artículo 3o de la Constitución

Todos recordamos, porque lo aprendimos en la primaria, que el Artículo 3o. decía que la educación debía ser “laica, gratuita y obligatoria”, ¿cierto?

Bueno, desde 2019 tiene más principios: obligatoria, universal, pública, gratuita, laica e ¡inclusiva! Es un enorme avance para los millones de estudiantes con discapacidad y su derecho a ser incluidos con los demás niños, niñas, adolescentes y adultos, aunque con ajustes razonables, apoyo y todo lo que necesiten.

Además de estar en los principios hay que llamar la atención al numeral II, inciso f) que dice: “Se tomarán en cuenta las diversas capacidades, circunstancias y necesidades de los educandos y, con base en el principio de accesibilidad, se realizarán ajustes razonables para eliminar barreras para el aprendizaje y la participación”. Es una revolución en potencia. Claro, hay que invertirle a ello para volverlo realidad.

Ley General de Educación

Tras la reforma al Artículo 3o. de la Constitución en 2019, vino la necesaria reforma a la Ley General de Educación que fue publicada el 30 de septiembre de 2019. De nuevo, es una revolución en potencia. En un resumen muy ejecutivo, la ley obliga a que la educación impartida por el Estado sea inclusiva, contemple a las pcd y combata estereotipos. ¡Incluye que la educación superior sea accesible a ellas también! Y que en caso de que las pcd no puedan estudiar educación superior, sí estén en posibilidad de aprender y desarrollar "habilidades para la vida que favorezcan su inclusión laboral... y en la sociedad" (Art. 63) O que se "garantice" (ojo con el verbo) formación a todo el personal docente para que "preste los apoyos que los educandos requieran", además de "asegurar" que se hagan ajustes razonables.

En fin, una maravilla a la que, de nuevo, hay que destinarle presupuesto... que no vemos.

Ley de Estadounidenses con Discapacidad o Americans with Disabilities Act (ADA)

Esta pionera ley de derechos civiles se promulgó en 1990 para evitar la discriminación por discapacidad en el ámbito laboral, los establecimientos públicos, los medios de transporte y las telecomunicaciones, así como en servicios gubernamentales a nivel local y estatal.

La ADA resuena mucho en México por la cercanía geográfica y de convivencia. Quizá la gran lección es que se logró gracias a una gran revolución de derechos civiles impulsados por las mismas pcd. Para darse una idea del movimiento, recomendamos ver un gran documental en Netflix llamado **Campamento Extraordinario (Crip Camp)**.

AGRADECIMIENTOS

Débora Montesinos
Editora de Yo También

Cynthia Monterrosa Castillo
Diseñadora de
Yo También

Equipo YT
Research de información

Teresa Martínez
Corrección de estilo

Hilda Laura Vázquez Villanueva
Editora de accesibilidad

Diana Sánchez
Editora web y
de redes sociales

Alejandra Saavedra
Ilustraciones


PRESENTADO POR:  **AT&T**



www.yotambien.mx

 Yo también AC (@yotambienac)

 @YoTambien

 @yotambienac

 Yo También A.C.