

# PARTICIPACIÓN SIN BARRERAS

MANUAL PARA PROMOVER ASOCIACIONES  
MÁS ABIERTAS Y ACCESIBLES



CONSEYU DE LA MOCEDÁ D'UVIÉU





EDITA:  
CONSEYU DE LA MOCEDÁ D'UVIÉU  
PLAZA DEL LAGO ENOL S/N  
330010 D'UVIÉU  
WWW.CMLIAS / INFO@CMLIAS

DISEÑA: CORTE COMUNICACIÓN SOCIAL

GUIÓN: NACHO QUESADA Y PAULA CALVO SUÁREZ

VOZ AUDIOLIBRO: PAULA CALVO SUÁREZ

DIBUJO: ALBERTO CIMADEVILLA

COORDINAN: LISI SARCIADA Y LAURA MANZANO

IMPRIME: OLSANGRAF SL

DEPÓSITO LEGAL: AS/O3874/10

#### AGRADECIMIENTOS:

JOSÉ FERNÁNDEZ, MIGUEL ÁNGEL PÉREZ, JOSE ALBERTO ÁLVAREZ, LORENA MIRANDA, LILA JUSIANIEC, NOELIA CIGARRÍA, LUIS NOSTI, ANA SUÁREZ, LUCÍA MENÉNDEZ, NÁYADE LAMADRID, PAULINO FEITO, RUBEN RIESGO, ALBERTO TERCERO, DAVID MÉRIDA, HÉCTOR LASHERAS, COVADONGA DÍAZ, IRENE ARCE, TRINIDAD LÓPEZ, SILVIA SANTIAGO, RAQUEL GARCÍA, IGNACIO CALVO, IRENE GONZÁLEZ, GENMA TORRE, ALFONSO MEDINA, MÓNICA OVIEDO, ANA DÍAZ, JAVIER RUBIO, JAVI ANTUÑA, PILAR AGÜERA, PAULA CALVO, SALOMÉ HUERDO, PATRICIA REDONDO, ANDRÉS MAYOR, ANA MONTES, AIDA DíEZ, ANTONIO AGUADO, CAROLINA GONZÁLEZ Y, MUY ESPECIALMENTE, A IVÁN ALAMEDA POR SU COLABORACIÓN EN EL AUDIOLIBRO.

EL PRESENTE PROYECTO HA SIDO FINANCIADO CON EL APOYO DE LA COMISIÓN EUROPEA. ESTA PUBLICACIÓN (COMUNICACIÓN) ES RESPONSABILIDAD EXCLUSIVA DE SU AUTOR. LA COMISIÓN NO ES RESPONSABLE DEL USO QUE PUEDA HACERSE DE LA INFORMACIÓN AQUÍ DIFUNDIRA





# CAPÍTULO 1

# INTRODUCCIÓN

¿HOLA?

GRR... NO VEO NADA...  
¿POR QUÉ HABRÁ HECHO  
EL DIBUJANTE ESTA  
VIÑETA TAN ALTA?

UN SEGUNDÍN QUE  
VOY A POR UNA  
ESCALERA



¡A VER TÚ, QUE SEA LA ÚLTIMA VEZ QUE HACES UNA VIÑETA ASÍ!

¿NO VES QUE EN ESTE CÓMIC NO PUEDE HABER NINGÚN TIPO DE BARRERA?

¡¡¡HAZ EL FAVOR DE ACORTARLA!!!



MENUDO EJEMPLO ESTAMOS DANDO...



UPPSS...PERDÓN POR EL NUMERITO.  
ME LLAMO LLUCI Y OS VOY A ACOMPAÑAR EN ESTA GUÍA PARA ASOCIACIONES DE BUENAS PRÁCTICAS SOBRE DISCAPACIDAD.



EN ESTAS PÁGINAS TE VAS A ENCONTRAR INFORMACIÓN ÚTIL SOBRE COMO HACER POSIBLE LA PARTICIPACIÓN EN TU ASOCIACIÓN DE CUALQUIER PERSONA CON O SIN DISCAPACIDAD.



ACLARAREMOS CONCEPTOS SOBRE PARTICIPACIÓN Y DISCAPACIDAD, APRENDEREMOS TRUCOS PARA COMUNICARNOS CON PERSONAS CON DISCAPACIDAD...



...VEREMOS QUÉ HACER PARA QUE TANTO LAS ACTIVIDADES COMO EL LOCAL DE NUESTRA ASOCIACIÓN SEAN MÁS ACCESIBLES Y CONOCEREMOS A DIFERENTES ASOCIACIONES QUE TRABAJAN EN ESTE CAMPO.



Y SI YA SABES TODO ESTO PUES AQUÍ ACABA TU LECTURA, PERO... ¿FIJO QUE YA LO SABES??



# CAPÍTULO 2

# PARTICIPAR Y ASOCIARSE



# QUERER

ESTE ES FELIPE, UN CHAVAL MUY MAJO QUE SIEMPRE HA ESTADO MUY INTERESADO EN LA DEFENSA DEL PERCEBE SALVAJE.



BUENO, YA TENEMOS LO PRIMERO Y MAS IMPORTANTE: UNA PERSONA MOTIVADA CON GANAS DE CAMBIAR LAS COSAS.



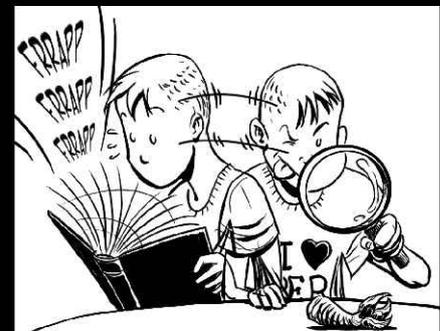
PRONTO SE DARÁ CUENTA QUE PARA CONSEGUIR LO QUE QUIERE ES MEJOR HACERLO EN GRUPO.



# SABER

BUENO, YA TENEMOS A FELIPE EN UNA ASOCIACIÓN, AHORA TENDRÁ QUE APRENDER CÓMO PUEDE MEJORAR LA VIDA DE SUS QUERIDOS PERCEBES

UN POCO PERDIDO, ¿EH FELIPE? NA FÍO, NADA QUE NO SE ARREGLE CON UNOS CURSINOS, UNAS LECTORINAS... Y POR SUPUESTO CON LA PRÁCTICA.



# PODER

Y AL FIN LLEGÓ EL ESPERADO MOMENTO DE LA ACCIÓN...

PERO NO OLVIDES QUE PARA HACER LAS COSAS NECESITAS MATERIALES, RECURSOS Y PERRES. HAY QUE BUSCARLOS

NO TE PREOCUPES. TIENES MUCHAS OPCIONES: SUBVENCIONES, PATROCINADORES, CONSEJOS DE MOCEDA. Y SOBRE TODO, ¡¡IMAGINACIÓN!!



BUENO, COMO VEIS LA PARTICIPACIÓN ES UN PROCESO QUE SIGUE ESTOS TRES PASOS. AUNQUE CASI TODOS LOS HEMOS SEGUIDO INCONSCIENTEMENTE, ES IMPORTANTE QUE LO CONOZCAMOS PARA FACILITAR LA INCORPORACIÓN DE PERSONAS NUEVAS A NUESTRAS ASOCIACIONES. TENEMOS QUE ESFORZARNOS EN MANTENER LAS PATAS DEL TAYUELU BIEN EQUILIBRADAS Y EN PROMOVER LA PARTICIPACIÓN ACTIVA DE NUESTROS ASOCIADOS Y ASOCIADAS.

PORQUE SERÍA ESTÚPIDO HABLAR DE INTEGRACIÓN SI NUESTRA ORGANIZACIÓN ES HERMÉTICA Y CERRADA.

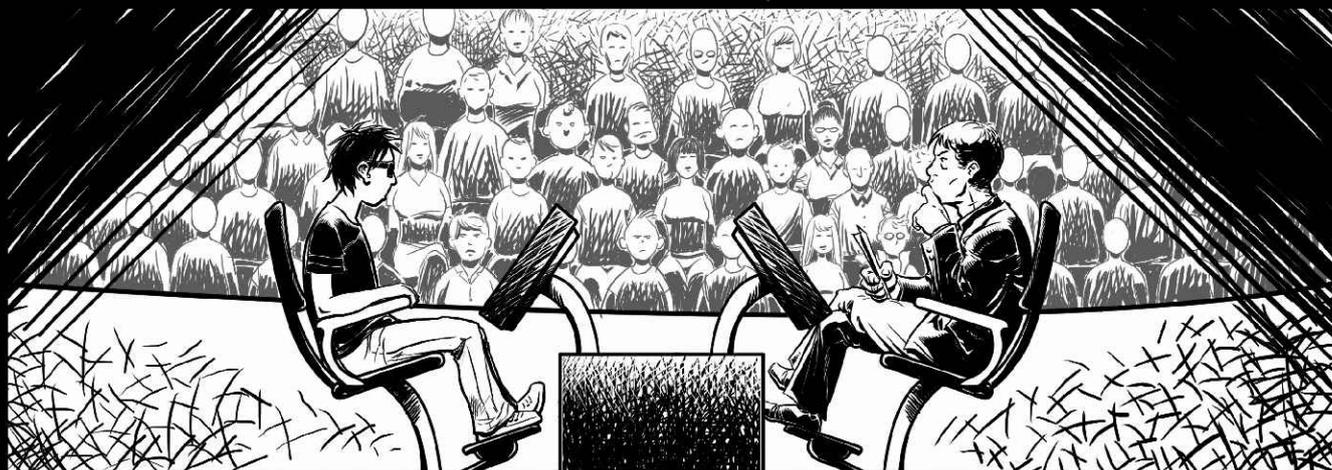


OYE... TÚ NO SERÁS DE ESOS QUE PIENSAN QUE SU ASOCIACIÓN ES UN CHIRINGUITO, ¿VERDAD?



# CAPÍTULO 3

# FALSOS SINÓNIMOS



BUENO MARCOS. ESTAMOS A PUNTO DE HACER HISTORIA EN ESTE PROGRAMA... SI ACIERTAS ESTA PREGUNTA GANARÁS CHORROCIENTOS MIL EUROS. TE RECUERDO QUE TODAVÍA TIENES EL COMODÍN DE LA LLAMADA.



AHÍ VA...¿QUÉ GRUPO DE TRES PALABRAS NO ESTÁ COMPUESTO POR SINÓNIMOS?

MMM... CREO QUE VOY A UTILIZAR EL COMODÍN DE LA LLAMADA

**• NO SON SINÓNIMOS**

A) RAQUÍTICO, EXIGUO, MEZQUINO

B) ZARZAPERRUNA, ESCARAMUJO, AGAVÁN

C) DISCAPACIDAD, MINUSVALÍA, DEFICIENCIA

D) GALANTERÍA, REQUIEBRO, LISONJA

LLUCI... SOY MARCOS DIME RÁPIDO, CUÁL DE ESTAS PALABRAS NO SON SINÓNIMOS

DISCAPACIDAD  
MINUSVALÍA  
DEFICIENCIA

RAQUÍTICO  
EXIGUO  
MEZQUINO

ZARZAPERRUNA  
ESCARAMUJO  
AGAVÁN

GALANTERÍA  
REQUIEBRO  
LISONJA

¡AH BUENO! ESO ES FÁCIL PERO REQUIERE UNA EXPLICACIÓN UN POCO LARGA...



IMAGÍNA TE UN PIANISTA...  
NO SÉ... VAMOS A LLAMARLO ROMUALDO.



AHORA VAMOS A QUITARLE UN DEDO  
MEÑIQUE A ROMUALDO. ESA CARENCIA  
ORGÁNICA SERÍA SU DEFICIENCIA



PERO A SU VEZ ESTA DEFICIENCIA PUEDE  
LIMITARLE PARA REALIZAR CIERTAS  
ACTIVIDADES COMO TOCAR EL PIANO.  
ESTA LIMITACIÓN SERÍA LA DISCAPACIDAD

POR ÚLTIMO DEBIDO A ESTA DISCAPACIDAD  
ROMUALDO PUEDE SUFRIR ALGÚN TIPO DE  
MARGINACIÓN SOCIAL. ESO SERÍA LA  
MINUSVALÍA.



RESUMIENDO; LA  
DEFICIENCIA SERÍA UNA  
CARENCIA ORGÁNICA.\*



# CAPÍTULO 4

# MÁS CLASIFICACIONES



\* CLASIFICACIÓN INTERNACIONAL DE FUNCIONAMIENTO, DISCAPACIDAD Y SALUD. (2001)



EN LA ACTUALIDAD HAY CORRIENTES QUE PLANTEAN LA DISCAPACIDAD COMO DIVERSIDAD HUMANA O DIVERSIDAD FUNCIONAL EN LUGAR DE COMO LIMITACIÓN Y HABLAN DE CAPACIDADES EN VEZ DE DISCAPACIDADES



UN CHICO O UNA CHICA CON DISCAPACIDAD SERÁ MÁS INDEPENDIENTE SI SU ENTORNO ES ACCESIBLE...

...POR LO QUE LOS FACTORES EXTERNOS LE CONDICIONAN TANTO O MÁS QUE SUS CAPACIDADES



CUANDO DECIMOS "MEJORAR LA ACCESIBILIDAD", NOS REFERIMOS A MEJORARLA PARA TODO EL MUNDO Y NO SÓLO PARA LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD.

AUNQUE PAREZCA DIFÍCIL SI SE PUEDEN CONSEGUIR ESTE TIPO DE DISEÑOS

LO IDEAL SERÍA CONSEGUIR DISEÑOS UNIVERSALES QUE SE ADAPTEN A TODAS LAS PERSONAS SIN NECESIDAD DE ADAPTARLOS Y REDISEÑARLOS.



EN RESUMEN, LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD DEBEN PODER VIVIR, ESTUDIAR, TRABAJAR Y DIVERTIRSE EN LOS MISMOS LUGARES Y DE LA MISMA FORMA QUE LO HARÍA CUALQUIER OTRA DE SU MISMA EDAD.

Y ES QUE ES ESTE TIPO DE COSAS POR LAS QUE TENEMOS QUE TRABAJAR Y LUCHAR DESDE NUESTRAS ASOCIACIONES.

# CAPÍTULO 5

# ROMPIENDO BARRERAS

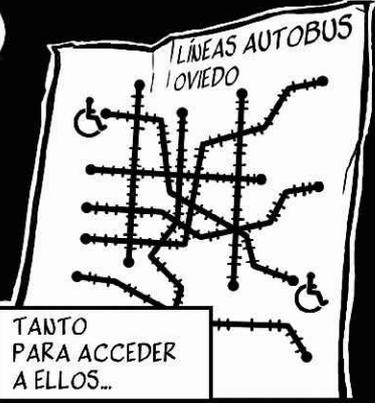


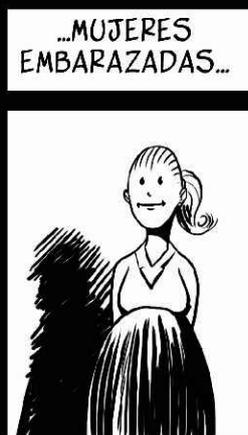
CUANDO OÍMOS HABLAR DE BARRERAS ENSEGUIDA NOS VIENEN A LA CABEZA CUESTIONES COMO:



ESAS SON LAS FAMOSAS BARRERAS URBANÍSTICAS Y ARQUITECTÓNICAS, PERO HAY MÁS...

EXISTEN TAMBIÉN BARRERAS EN LOS TRANSPORTES





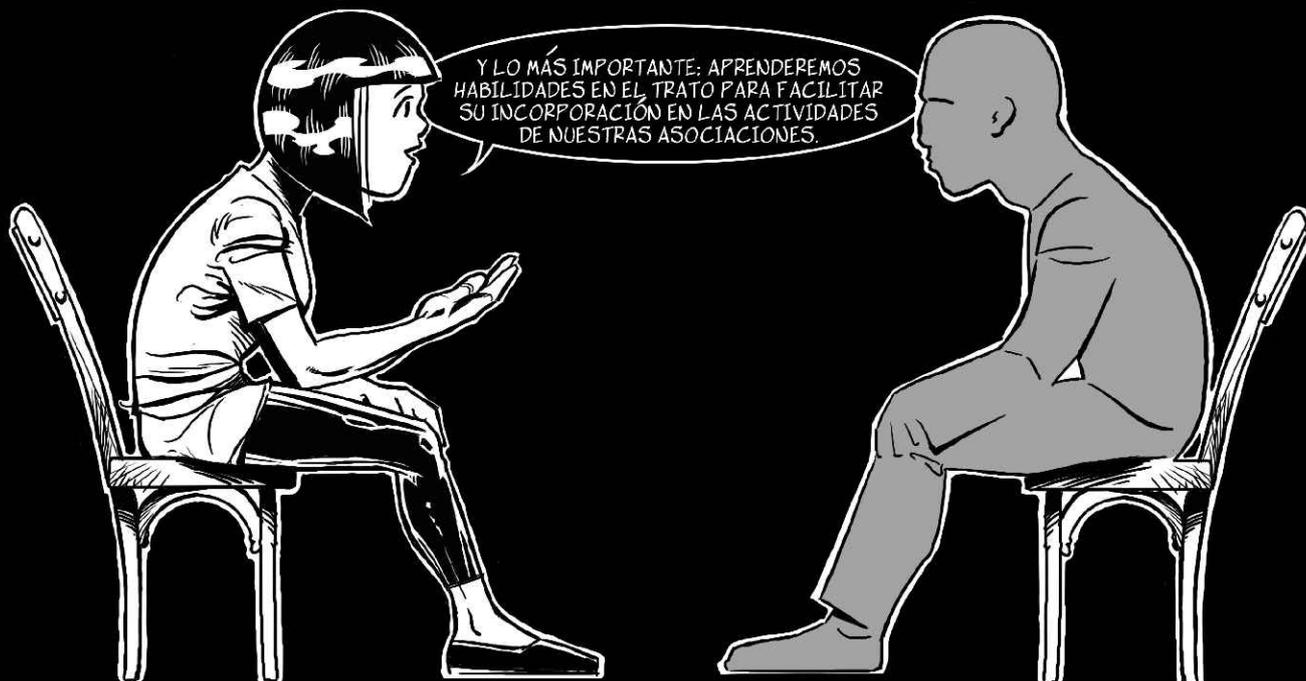
# CAPÍTULO 6

# PÁGINAS VIP



# VIP\*

\* VERY IMPORTANT PAGES





HABLAREMOS DE;



DISCAPACIDAD  
AUDITIVA



ENFERMEDAD  
MENTAL



DISCAPACIDAD  
VISUAL



DISCAPACIDAD  
FÍSICA



DISCAPACIDAD  
INTELLECTUAL

LEE CON ATENCIÓN Y NO OLVIDES  
PONERLO EN PRÁCTICA EN TU  
DÍA A DÍA.

Y RECUERDA QUE CUANDO SUPRIMIMOS  
BARRERAS, LO HACEMOS PARA  
TODAS LAS PERSONAS.

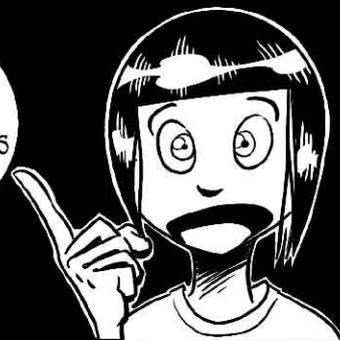




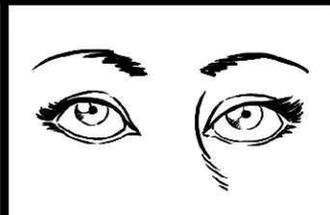
BUENO... EN FIN, VAMOS A IGNORAR LO QUE SE DIJO EN LAS ANTERIORES VIÑETAS



AHORA VAMOS A VER ALGUNAS CUESTIONES A TENER EN CUENTA A LA HORA DE RELACIONARNOS CON PERSONAS CON DISCAPACIDAD AUDITIVA



DIRÍGETE A ELLA CUANDO TE ESTÉ MIRANDO, SI QUIERES LLAMAR SU ATENCIÓN PUEDES HACERLO DANDO UN PAR DE GOLPECITOS EN SU HOMBRO O BRAZO. SI ESTÁS EN OTRA HABITACIÓN PUEDES ENCENDER Y APAGAR LAS LUCES INTERMITENTEMENTE.

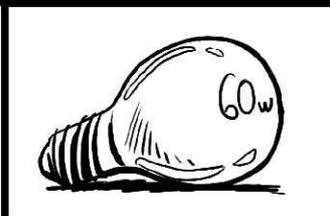


CUANDO TE HABLE, NO TRATES DE APARENTAR QUE ENTENDISTE SI NO ES ASÍ.



BUSCA UNA ZONA BIEN ILUMINADA, LA PERSONA SORDA DEBE RECIBIR EL MÁXIMO DE INFORMACIÓN A TRAVÉS DE SUS OJOS.

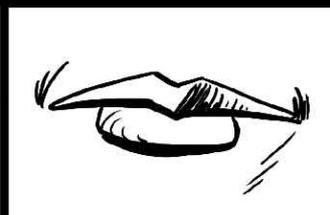
NO TE PONGAS A CONTRALUZ.



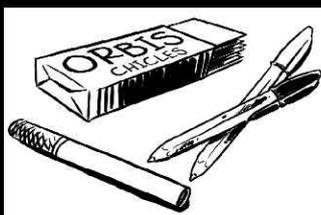
SI USAN LENGUA DE SIGNOS UTILÍZALA. SI NECESITAS INTÉRPRETE DIRÍGETE A LA PERSONA SORDA Y NO A QUIEN HACE DE INTÉRPRETE.



HABLA CON NATURALIDAD, VOCALIZA Y NO GRITES. CUANDO GRITAMOS NUESTRA EXPRESIÓN SE VUELVE MÁS TENSA Y CRISPADA Y ESO ES LO QUE PERCIBIRÁ LA PERSONA SORDA.



NO PONGAS OBSTÁCULOS EN TU BOCA QUE DIFICULTEN LA VOCALIZACIÓN O LA EMISIÓN DEL MENSAJE. CIGARRILLOS, CHICLES, BOLÍGRAFOS, ETC.



PUEDES AYUDARTE CON GESTOS, O INCLUSO ESCRIBIENDO O DIBUJANDO



RECUERDA QUE UNA PERSONA SORDA NI TE OYE NI SE OYE, SI HABLA DEMASIADO BAJO O DEMASIADO ALTO, DÍSELO.



SI NO TE ENTIENDE, REPITE EL MENSAJE O CONSTRÚELO DE OTRA FORMA PERO NO HABLES DE MANERA RUDIMENTARIA, EN ARGOT O DICHIENDO PALABRAS SUELTAS.



# ¿SABÍAS QUE?

LA LENGUA DE SIGNOS PERMITE A TRAVÉS DEL GESTO, LA VISTA E INCLUSO EL TACTO COMUNICARSE CON OTRAS PERSONAS QUE CONOZCAN ESTE IDIOMA.



LA LENGUA DE SIGNOS NO ES UNIVERSAL, CADA PAÍS POSEE SU PROPIO IDIOMA. EN ESPAÑA SE UTILIZA LA LENGUA DE SIGNOS ESPAÑOLA Y LA LENGUA DE SIGNOS CATALANA.

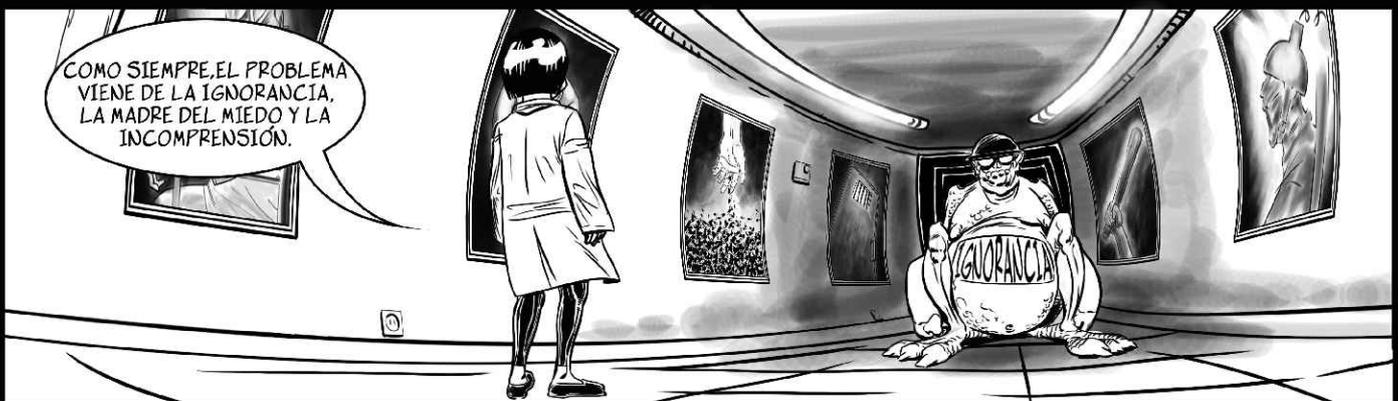


ALGUNOS COLECTIVOS HABLAN DE "COMUNIDAD SORDA" REFIRIÉNDOSE AL COLECTIVO DE PERSONAS, TANTO SORDAS COMO OYENTES, QUE PARTICIPAN DE UNA CULTURA, VALORES E IDENTIDAD COMÚN CONSTRUIDA A PARTIR DE LA LENGUA DE SIGNOS Y CON UNA CONCEPCIÓN DEL MUNDO EMINENTEMENTE VISUAL.



# CAPÍTULO 8

# ENFERMEDAD MENTAL





ADEMÁS DE ELIMINAR LOS ESTIGMAS, LAS ETIQUETAS Y LA DISCRIMINACIÓN HACIA LAS PERSONAS QUE PADECEN ALGÚN TRASTORNO MENTAL, OTRAS COSAS QUE PODEMOS REALIZAR PARA FACILITAR SU PARTICIPACIÓN SOCIAL SON:

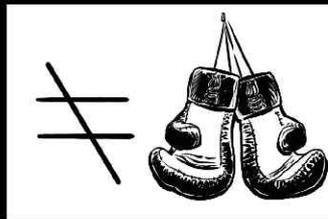
REFIÉRETE A LAS PERSONAS CON UN TRASTORNO MENTAL ESPECÍFICO COMO "PERSONA CON/QUE TIENE..." ESQUIZOFRENIA -POR EJEMPLO- EN LUGAR DE "ESQUIZOFRÉNICO/A".



HAZ VER A LA GENTE QUE LA ENFERMEDAD MENTAL ES UNA ENFERMEDAD MÁS, CON CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS, PERO TRATABLE.



EVITA VINCULAR "ENFERMEDAD MENTAL" CON "VIOLENCIA", NO SE RELACIONAN ENTRE SÍ.



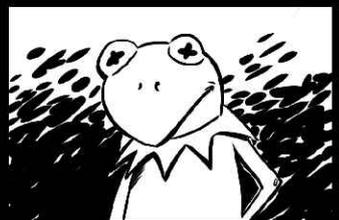
APOYA A QUIEN TIENE UNA ENFERMEDAD MENTAL, SIN EXAGERAR SU CONDICIÓN NI SUBESTIMAR SUS CAPACIDADES, PARA QUE PUEDA EJERCER SUS DERECHOS COMO CUALQUIER OTRA PERSONA.



PERMITE QUE LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL PUEDAN EXPRESAR LO QUE PIENSAN, SIENTEN Y NECESITAN DE MANERA AUTÓNOMA.



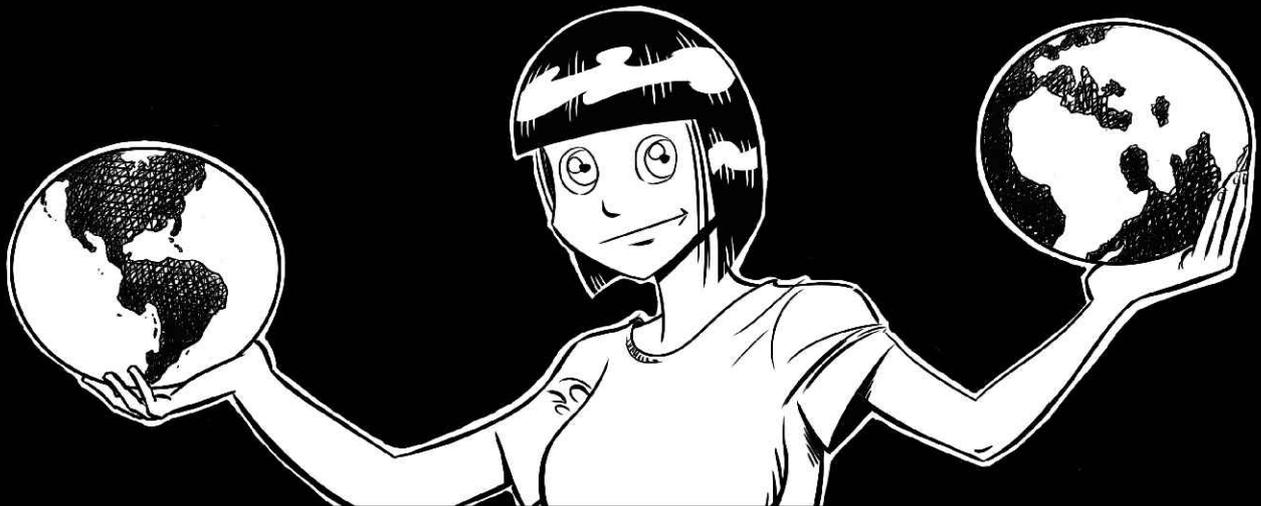
UTILIZA HERRAMIENTAS DIDÁCTICAS A LA HORA DE EXPLICAR, PARA FACILITAR LA COMPRESIÓN Y ADQUISICIÓN DE APRENDIZAJES.



OBTENER INFORMACIÓN. SI COMPRENDEMOS LO QUE LE PASA A LA PERSONA QUE PADECE UNA ENFERMEDAD MENTAL LE PODREMOS AYUDAR MÁS Y MEJOR.



Y POR ÚLTIMO PERO NO MENOS IMPORTANTE, RESPETA SUS SILENCIOS Y ESPACIO VITAL. LAS PERSONAS QUE TIENEN ALGUNA ENFERMEDAD MENTAL NO "VIVEN EN OTRO MUNDO", SINO QUE A VECES, PERCIBEN LA REALIDAD DE MANERA DIFERENTE A LA NUESTRA.



# CAPÍTULO 9

# DISCAPACIDAD VISUAL

CUANDO HABLAMOS DE DISCAPACIDAD VISUAL, NO NOS REFERIMOS SOLAMENTE A LA CEGUERA TOTAL...

EN REALIDAD ESTAMOS ABARCANDO TODO TIPO DE PROBLEMAS QUE AFECTAN LA AGUDEZA VISUAL DE UNA PERSONA.

... Y QUE DIFICULTAN LA RELACIÓN CON EL ENTORNO, AUNQUE ALGUNOS PUEDAN CORREGIRSE CON AYUDA MÉDICA.



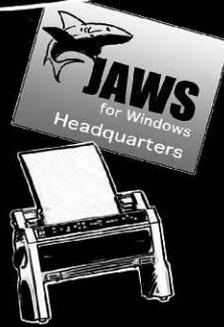
PERO VAMOS A VER CHAVAL, COMO PRETENDES QUE EXPLIQUE LAS COSAS SI PONES EN EL GUIÓN PAL ABREJAS QUE NO CONOZCO? YO ASI NO PUEDO TRABAJAR



AQUÍ DICE QUE LA TIFLOTECNOLOGÍA ES LA ADAPTACIÓN DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN PARA QUE PUEDAN SER APROVECHADAS POR LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL.



UN RECURSO TIFLOTÉCNICO SERÍA, POR EJEMPLO, LOS LECTORES DE PANTALLA O LAS IMPRESORAS BRAILLE. CADA VEZ HAY UN MAYOR INTERÉS EN DESARROLLAR ESTE TIPO DE HERRAMIENTAS.



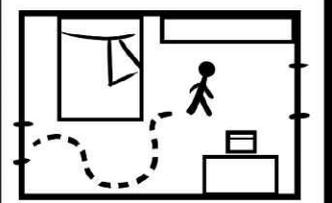
PERO NO HACE FALTA SER UN INGENIERO/A PARA CONTRIBUIR A QUE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL PUEDAN DESENVOLVERSE COMODAMENTE EN LA VIDA COTIDIANA.



EVITA LAS CONDUCTAS SOBREPROTECTORAS: SIEMPRE PREGÚNTALE A LA PERSONA SI QUIERE AYUDA ANTES DE INTERVENIR.



PERMITE QUE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD VISUAL EXPLORE Y SE FAMILIARICE CON EL ESPACIO EN QUE SE VA A DESENVOLVER, PRESTANDO LA AYUDA NECESARIA.



SI VAS A ACOMPAÑAR A UNA PERSONA CON DISCAPACIDAD VISUAL, OFRÉCELE EL BRAZO Y CAMINA UN PASO DELANTE DE ELLA.



NO TE AUSENTES DEL SITIO DONDE ESTÉN SIN AVISAR.

ENSEGUIDA VUELVO.

MANTÉN UN ENTORNO ORDENADO, EVITANDO DEJAR PUERTAS ENTREABIERTAS U OBJETOS FUERA DE SU SITIO HABITUAL.



AL ENTABLAR CONVERSACIÓN CON UNA PERSONA CON DISCAPACIDAD VISUAL, IDENTIFÍCATE Y ASEGÚRATE DE QUE SABE QUE TE DIRIGES A ELLA.

HOLA, MARÍA, SOY LLUCI.



NO SE DEBE IMPEDIR LA ENTRADA DEL PERRO-GUÍA A NINGÚN ESTABLECIMIENTO, ESTÁ REGULADO POR LEY.

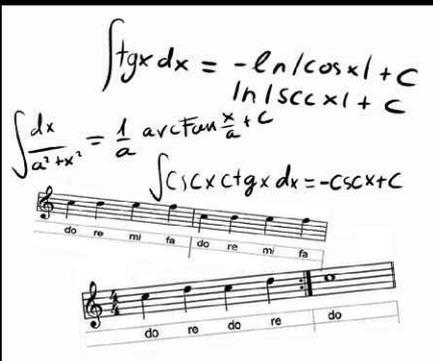


# SABÍAS QUE...

EL BRAILLE FUE IDEADO POR EL FRANCÉS LOUIS BRAILLE A MEDIADOS DEL SIGLO XIX. QUE SE QUEDÓ CIEGO ACCIDENTALMENTE MIENTRAS JUGABA EN EL TALLER DE SU PADRE.



MEDIANTE EL BRAILLE NO SOLO SE PUEDEN REPRESENTAR PALABRAS SI NO TAMBIÉN SÍMBOLOS MATEMÁTICOS O MÚSICA.



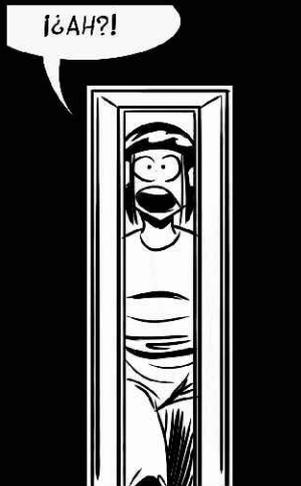
LA GENTE JOVEN PREFIERE EL TEXTO ELECTRÓNICO AL BRAILLE, YA QUE ES PORTÁTIL Y LES PERMITE COMUNICARSE CON SUS AMIGOS.



HYPERLINK "HTTP://BLOG.PUCP.EDUPE/MEDIA/3154/20100109-INTEL\_READER\_NUEVO\_LECTOR\_ELECTRONICO\_CIEGOS.JPG"

# CAPÍTULO 10

# DISCAPACIDAD FÍSICA



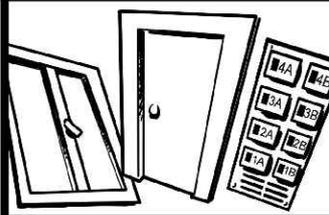
CUANDO HABLAMOS DE "DISCAPACIDAD FÍSICA" NOS REFERIMOS A LA PÉRDIDA O DISMINUCIÓN DE LA CAPACIDAD DE REALIZAR Y COORDINAR EL MOVIMIENTO, ASÍ COMO A LOS DIFERENTES TRASTORNOS EN EL TONO MUSCULAR O DEL EQUILIBRIO QUE SE PRODUCEN EN UNO O VARIOS MIEMBROS DEL CUERPO.



MIENTRAS LAS CIUDADES Y EDIFICIOS VAN POCO A POCO EVOLUCIONANDO HACIA LA TOTAL ACCESIBILIDAD AQUÍ HAY ALGUNAS COSAS QUE PODEMOS HACER PARA BRINDAR APOYO A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA:



OFRECE TU AYUDA PARA ALCANZAR O LEVANTAR OBJETOS, ABRIR PUERTAS Y VENTANAS, USAR MÁQUINAS EXPENDEDORAS U OTROS UTENSILIOS.



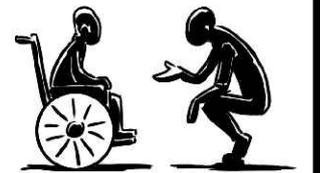
AJUSTA EL RITMO DE TU PASO AL DE LA PERSONA QUE ACOMPAÑAS, YA SEA PORQUE CAMINA DESPACIO O UTILIZA MULETAS.



PREGUNTA A LA PERSONA CON DISCAPACIDAD FÍSICA CÓMO PUEDES AYUDARLE, SOBRE TODO SI DESCONOCES EL MANEJO DE LAS AYUDAS TÉCNICAS (SILLAS DE RUEDAS, ANDADOR TECLADOS ESPECIALES...)



PARA HABLAR CON UNA PERSONA QUE VA EN SILLA DE RUEDAS, SIEMPRE QUE SEA POSIBLE, SITUATE DE FRENTE Y A SU MISMA ALTURA.



SI USAS TRANSPORTE PÚBLICO DEJA LIBRES LOS ESPACIOS RESERVADOS PARA SILLAS DE RUEDAS Y LOS ASIENTOS PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE MOVILIDAD.



SI SALES A TOMAR ALGO CON ALGUNA PERSONA CON DISCAPACIDAD FÍSICA TEN EN CUENTA, P.EJ., CÓMO ES EL LUGAR AL QUE VAS: ALTURA DE LA BARRA, ANCHURA DE LOS PASILLOS, ACCESIBILIDAD DE LOS BAÑOS...



HAY GUÍAS EDITADAS SOBRE LOCALES DE OCIO ACCESIBLES.

Y RECUERDA HACER LO MISMO EN LOS LOCALES DE TU ASOCIACIÓN: CUANDO ELIMINAMOS BARRERAS LO HACEMOS PARA TODAS LAS PERSONAS, ADEMÁS HAY AYUDAS Y SUBVENCIONES PARA HACER MÁS ACCESIBLES VUESTROS LOCALES.



# CAPÍTULO 11

# DISCAPACIDAD INTELECTUAL

SEGÚN LA OMS SE HABLA DE DISCAPACIDAD INTELECTUAL CUANDO SE DAN TRES FACTORES...

PRIMERO, UN COEFICIENTE IGUAL O INFERIOR A 70

LIMITACIÓN EN DOS O MÁS DE ESTAS ÁREAS DE ACEPTACIÓN



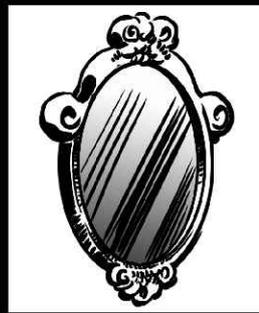
COMUNICACIÓN



CAPACIDAD SOCIAL



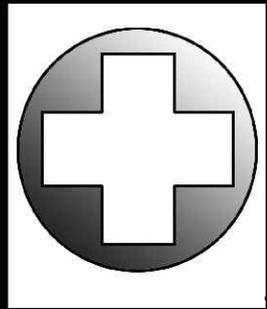
HÁBITOS COMUNITARIOS



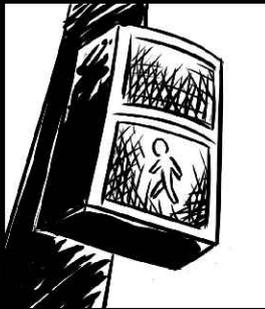
CUIDADO DE SÍ MISMO



AUTODIRECCIÓN



SALUD



SEGURIDAD



FUNCIONAMIENTO ACADÉMICO



OCIO



TRABAJO

Y POR ÚLTIMO, HABER AQUIRIDO ESTA CONDICIÓN ANTES DE LOS DIECIOCHO AÑOS

17 años  
15 años  
10 años  
5 años

LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL SE ENFRENTAN MUCHAS VECES A UN AMBIENTE QUE LES IMPIDE DESARROLLARSE, BIEN PORQUE LES SOBREPLETE O SIMPLEMENTE PORQUE NO SE LES TIENE EN CUENTA...

NO ERES CAPAZ  
NO ES PARA TI  
ESO NO  
NO PUEDES  
NO, NO

(RECORDEMOS QUE, CON EL APOYO DE LAS INSTITUCIONES Y LA COLABORACIÓN DE CADA INDIVIDUO, TODO SE PUEDE ADAPTAR PARA QUE CUALQUIER PERSONA PUEDA INTEGRARSE DE MANERA ACTIVA Y SIN BARRERAS.)



TRÁTALA DE ACUERDO A SU EDAD, ADAPTÁNDOLE A SU CAPACIDAD



UTILIZA UN LENGUAJE NATURAL, SENCILLO Y CONCISO PARA COMUNICARTE CON ELAS

VAMOS, AL CONTRARIO QUE ESTE...

**PARTIDO CENTRO DEMOCRATICO**

EL AUMENTO CONSTANTE DE LA CRIPACIÓN DERIVA EN LA INCIENCIA SUPERADORA DE LAS NUEVAS PROPOSICIONES.



SÉ PACIENTE AL CONVERSAR CON LA PERSONA, DEJA QUE SE TOMA SU TIEMPO PARA EXPRESARSE Y ATIENDE A LO QUE DICE PARA QUE PUEDAS ADAPTAR LA COMUNICACIÓN SI ES NECESARIO



A LA HORA DE DAR INSTRUCCIONES O EXPLICAR ALGO, ACOMPAÑALO DE ACCIONES QUE HAGAN MÁS FÁCIL SU COMPRENSIÓN



AYUDA A LA PERSONA SÓLO EN LO NECESARIO, DEJANDO QUE SE DESENVUELVA SOLA EN EL RESTO DE ACTIVIDADES



FACILITA SU RELACIÓN CON OTRAS PERSONAS



Y RECUERDA QUE DENTRO DE TU ASOCIACIÓN, UNA PERSONA CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL PUEDE DESEMPEÑAR MUCHAS FUNCIONES, ALGUNAS CON GRAN EFICACIA, ASÍ QUE NO SUBESTIMES SUS CAPACIDADES.



# CAPÍTULO 12

# ETIQUETAS



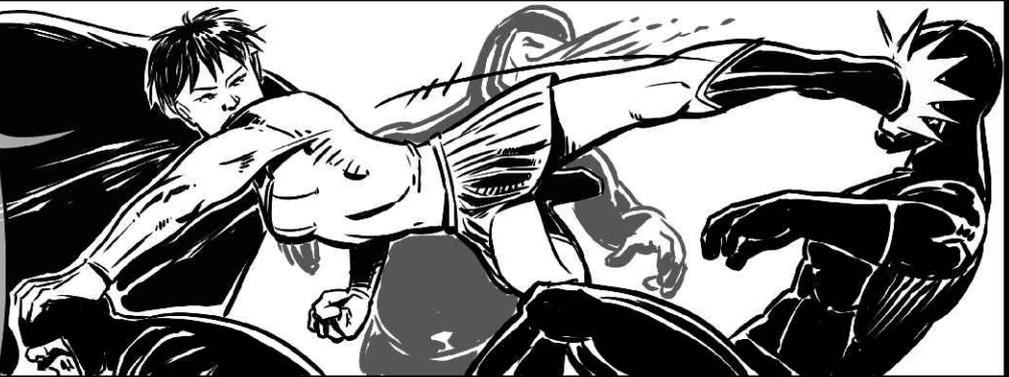
ES LLUCI DE SUPERHEROINA.

LAS PALABRAS SON PODEROSAS.

ADJETIVOS ANTICUADOS, INEXACTOS O INAPROPIADOS PUEDEN PERPETUAR IMAGENES SOCIALES NEGATIVAS Y ESTIGMATIZADAS DE LAS PERSONAS...



...Y ESTA PODEROSA BARRERA QUE FORJAN LOS ESTEREOTIPOS SOCIALES, ES UNO DE LOS GRANDES OBSTÁCULOS CONTRA LOS QUE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD TIENEN QUE LUCHAR.

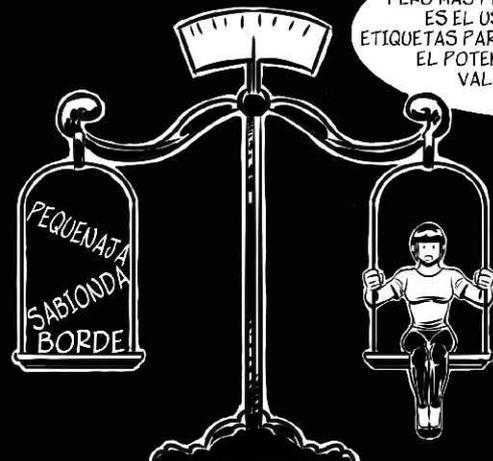


A NINGUNO NOS GUSTARÍA QUE NOS CONOCIESEN POR NUESTRAS ALERGIAS, POR NUESTROS ANTECEDENTES GINECOLÓGICOS O POR TENER DALTONISMO.

MIRA, POR AHÍ VA EL QUE NO DIFERENCIA EL ROJO DEL VERDE...



PERO MÁS PELIGROSO ES EL USO DE LAS ETIQUETAS PARA DEFINIR EL POTENCIAL Y EL VALOR DE UNA PERSONA.



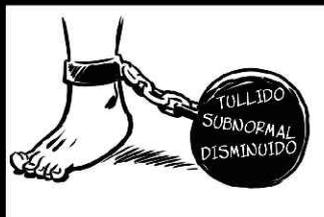
A CONTINUACIÓN OS DOY ALGUNOS CONSEJOS PARA UTILIZAR UN LENGUAJE QUE NO REFUERCE ESTEREOTIPOS SOBRE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD.



SE DEBE UTILIZAR EL TERMINO "LA DISCAPACIDAD" FRENTE A "LA DEFICIENCIA" PARA REFERIRNOS A LA DISCAPACIDAD DE UNA PERSONA.

DISCAPACIDAD  
~~DEFICIENCIA~~

EVITA TÉRMINOS TAN NEGATIVOS "TULLIDO", "MUTILADA", "DISMINUIDO", O "SUBNORMAL" PARA REFERIRTE A UNA PERSONA CON DISCAPACIDAD.



NO DIGAS "EL MINUSVALIDO", LA CIEGA, LOS EPILEPTICOS, EL RETRASADO, UNA TETRAPLEJICA, ETC. LOS TERMINOS DESCRIPTIVOS, EN TODO CASO, DEBEN SER USADOS COMO ADJETIVOS, NO COMO SUSTANTIVOS.



NO USES EXPRESIONES SENSACIONALISTAS DEL TIPO "SUFRE DE", "VICTIMA DE", "AFLIGIDO/A CON". NO BUSCAMOS COMPASION, SI NO ACEPTACION SOCIAL.



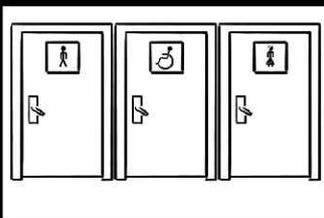
TAMPOCO TRATES A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD COMO SI FUERAN SUPERHEROES, YA QUE NO ES INSOLITO QUE UNA PERSONA CON DISCAPACIDAD PUEDA TENER CIERTAS HABILIDADES O DESEMPEÑAR CIERTAS TAREAS.



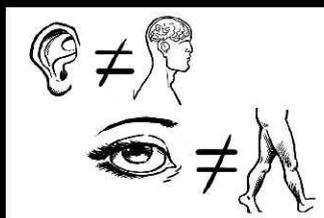
EN LUGAR DE USAR EL TÉRMINO "NORMAL" PARA REFERIRTE A LAS PERSONAS SIN DISCAPACIDAD, ES MEJOR DECIR "PERSONAS SIN DISCAPACIDAD", SI ES NECESARIO HACER COMPARACIONES.



CUANDO QUERAMOS REFERIRNOS A ASEOS, APARCAMIENTOS, ETC., PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD, LOS LLAMAREMOS "EQUIPAMIENTOS ACCESIBLES".



ES ERRONEO ASUMIR QUE UN DESORDEN DE LA COMUNICACION (DEFECTO EN EL HABLA, PERDIDA AUDITIVA,) O DE LA COORDINACION (PARALISIS CEREBRAL, PARKINSON,) CONLLEVA UNA DISCAPACIDAD INTELLECTUAL Y VICEVERSA, LA DISCAPACIDAD INTELLECTUAL NO IMPLICA NECESARIAMENTE UN DETERIORO EN LA EXPRESION VERBAL O EN LA MOVILIDAD.



Y, POR SUPUESTO, RECORDAR ALGO MUY IMPORTANTE: DEBEMOS EVITAR UTILIZAR UN LENGUAJE SEXISTA QUE DISCRIMINE POR PARTIDA DOBLE A LA MUJER CON DISCAPACIDAD.



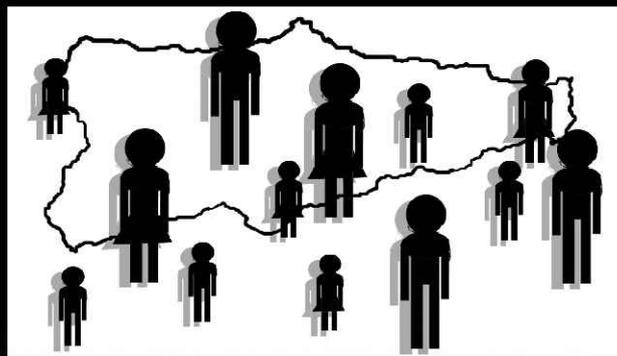
# CAPÍTULO 13

## ¿SABÍAS QUE...?

LA DISCAPACIDAD ES UN ESTADO Y NO UNA ENFERMEDAD.



EN ASTURIAS HAY 124.613 PERSONAS CON DISCAPACIDAD. MÁS DEL 12% DE LA POBLACIÓN!



SI PONES UNA PELI BASTARÁ CON QUE ACTIVES LOS SUBTÍTULOS PARA QUE SEA ACCESIBLE PARA LAS PERSONAS SORDAS.

POR CIERTO, LAS VERSIONES ORIGINALES CASI SIEMPRE SON MÁS INTERESANTES...



- SIEMPRE NOS QUEDARÁ PARIS...



LOS PERROS GUÍA, ESTÁN TRABAJANDO!. NO LES DES DE COMER, NI LOS DISTRAIGAS, Y SI TIENES PERRO, MANTÉNLO ALEJADO. SI QUIERES SALUDARLO, PREGUNTA A LA PERSONA QUE LO LLEVA.

EN LA ONCE PUEDEN TRADUCIRTE TEXTOS AL BRAILLE. ADEMÁS CUENTAN CON UNA BIBLIOTECA CON DVD'S ADAPTADOS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL.

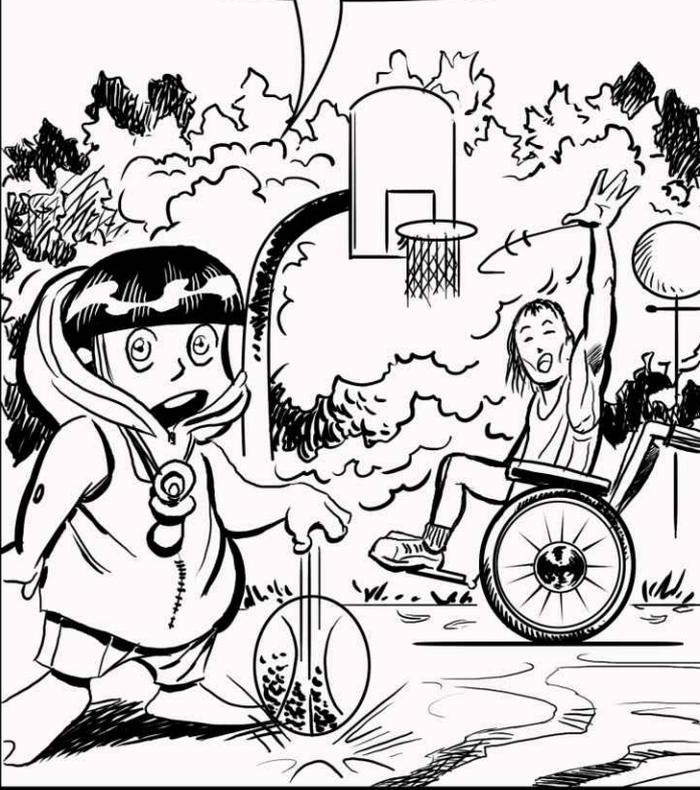


\* PETETE ERA UN PINGÜINO DE LA ANTÁRTIDA QUE A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LOS 70 Y 80 NOS ENSEÑÓ UN MONTÓN DE COSAS A TRAVÉS DE SU "LIBRO GORDO". Y SÍ, EL GUIONISTA Y EL DIBUJANTE DE ESTE CÓMIC YA NO ESTAMOS TAN JOVENCITOS Y POR ESO EMPEZAMOS A PONERNOS NOSTÁLGICOS ¿PASA ALGO?

SI ORGANIZAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE TIEMPO LIBRE HAY GUÍAS DE DEPORTE Y OCIO ADAPTADO QUE OS PUEDEN DEJAR EN FEDEMA, FEDDIPA Y APTAA.

PARA UNA CHARLA O CURSO EN LA QUE PARTICIPEN MOZOS Y MOZAS CON SORDERA O BAJO NIVEL AUDITIVO PUEDES PEDIR INTÉRPRETES DE LENGUA DE SIGNOS A FESOPRAS, ASÍ COMO UN SISTEMA DE TRADUCCIÓN SIMULTÁNEA EN TIEMPO REAL (ESTENOTIPIA COMPUTERIZADA) EN APADA. EN ESTA ÚLTIMA ASOCIACIÓN PODRÁN INFORMARTE SOBRE LA UTILIZACIÓN DE LOS BUCLES MAGNÉTICOS, QUE AMPLIFICAN EL SONIDO A QUIENES LLEVEN AUDIFONOS.

ES LLUCI DISFRAZADA DE PETETE



EN ASTURIAS TENEMOS UNA NORMATIVA ACERCA DE LAS ESPECIFICACIONES TÉCNICAS DE ACCESIBILIDAD, EL DECRETO 37/2003 DE LA LEY 5/95 DE ACCESIBILIDAD. RECIENTEMENTE SE HA PUBLICADO EL REAL DECRETO 173/2010 POR EL QUE SE REGULAN UNA SERIE DE MEDIDAS PARA TODA ESPAÑA, CON EL OBJETIVO DE IGUALAR MEDIDAS Y ESPECIFICACIONES TÉCNICAS EN TODO EL TERRITORIO ESPAÑOL. ADEMÁS LA CONSEJERÍA DE BIENESTAR SOCIAL CONVOCA SUBVENCIONES A ASOCIACIONES PARA QUE ELIMINEN BARRERAS ARQUITECTÓNICAS EN SUS LOCALES.

Y POR ÚLTIMO, PERO NO MENOS IMPORTANTE, ANTES DE AYUDAR A UNA PERSONA CON DISCAPACIDAD PREGÚNTALE SI NECESITA TU AYUDA.



FEDEMA: FEDERACIÓN DE DEPORTES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS. (FEDEMA.COM)  
 FEDDIPA: FEDERACIÓN DE DEPORTES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELLECTUAL DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS. (FEDIPA.COM)  
 FESOPRAS: FEDERACION DE PERSONAS SORDAS DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS. (FESOPRAS.ORG)  
 APADA: ASOCIACIÓN DE PADRES Y AMIGOS DE DEFICIENTES AUDITIVOS DE ASTURIAS. (APADA.ES)  
 APTAA: ASOCIACIÓN PARA LA PROMOCIÓN Y EL TURISMO ADAPTADO ASTURIANO. (ASTURIAS ADAPTADA.ORG)

RECORDAD QUE ES MUY IMPORTANTE QUE VUESTROS LOCALES Y AQUELLOS DONDE REALICÉIS LAS ACTIVIDADES SEAN LUGARES ACCESIBLES.

OS DEJAMOS ALGUNAS PAUTAS PARA QUE TENGÁIS EN CUENTA, ACORDAOS QUE EN EL PRINCIPADO DE ASTURIAS EXISTEN SUBVENCIONES PARA LA REHABILITACIÓN Y ACCESIBILIDAD DE LOCALES.

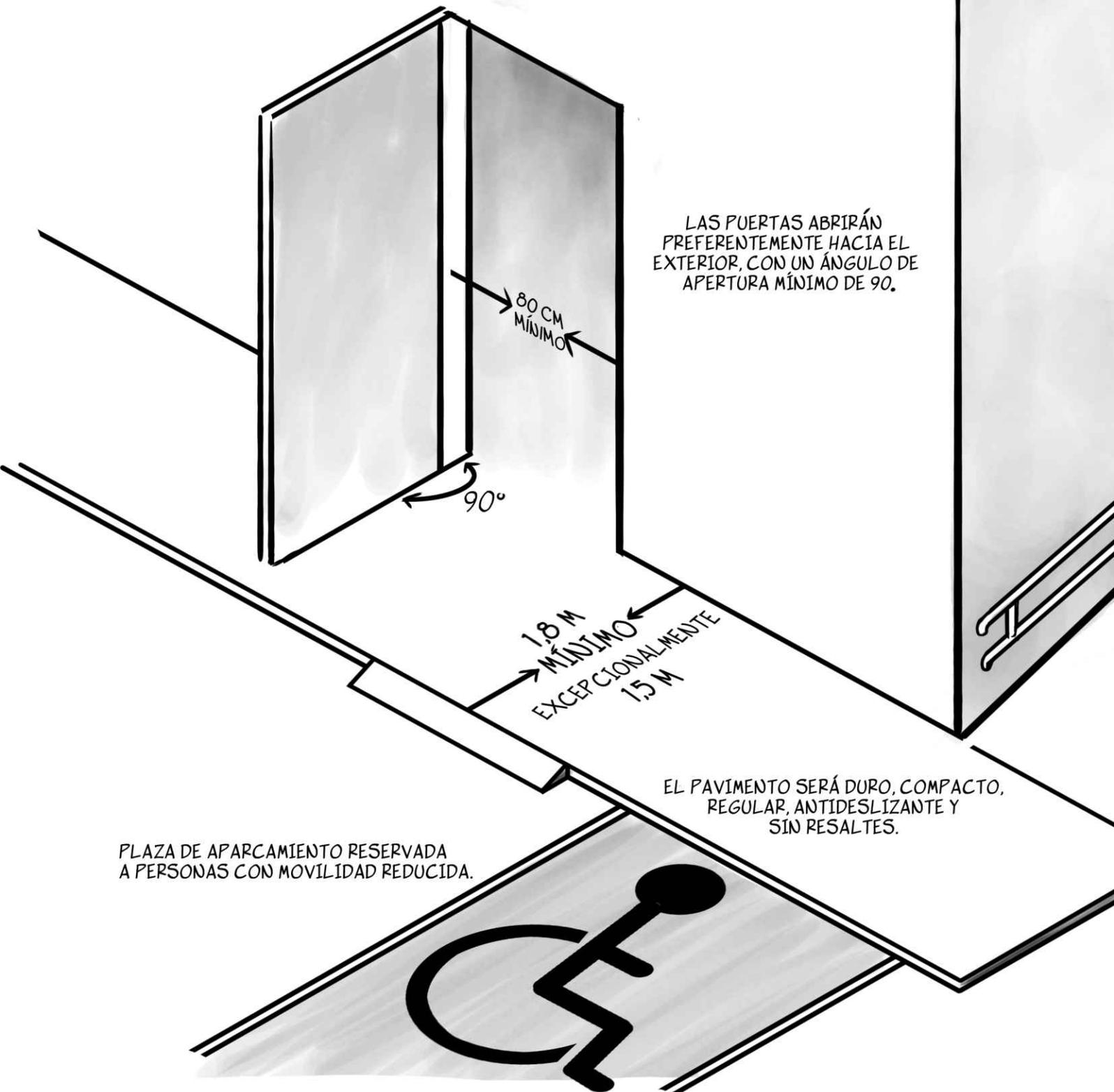
SI NECESITÁIS MÁS INFORMACIÓN EN EL CMU ESTAMOS A VUESTRA DISPOSICIÓN.

ADEMÁS SI QUEREIS AMPLIAR INFORMACIÓN PODÉIS DIRIGIROS A LA AXENCIA ASTURIANA PA LA DISCAPACIDÁ.



# CRITERIOS DE

EL ANCHO MÍNIMO DE TODOS LOS HUECOS DE PASO SERÁ DE 80 CM.



LAS PUERTAS ABRIRÁN  
PREFERENTEMENTE HACIA EL  
EXTERIOR, CON UN ÁNGULO DE  
APERTURA MÍNIMO DE 90°.

80 CM  
MÍNIMO

90°

1,8 M  
MÍNIMO  
EXCEPCIONALMENTE  
1,5 M

EL PAVIMENTO SERÁ DURO, COMPACTO,  
REGULAR, ANTIDESLIZANTE Y  
SIN RESALTES.

PLAZA DE APARCAMIENTO RESERVADA  
A PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA.

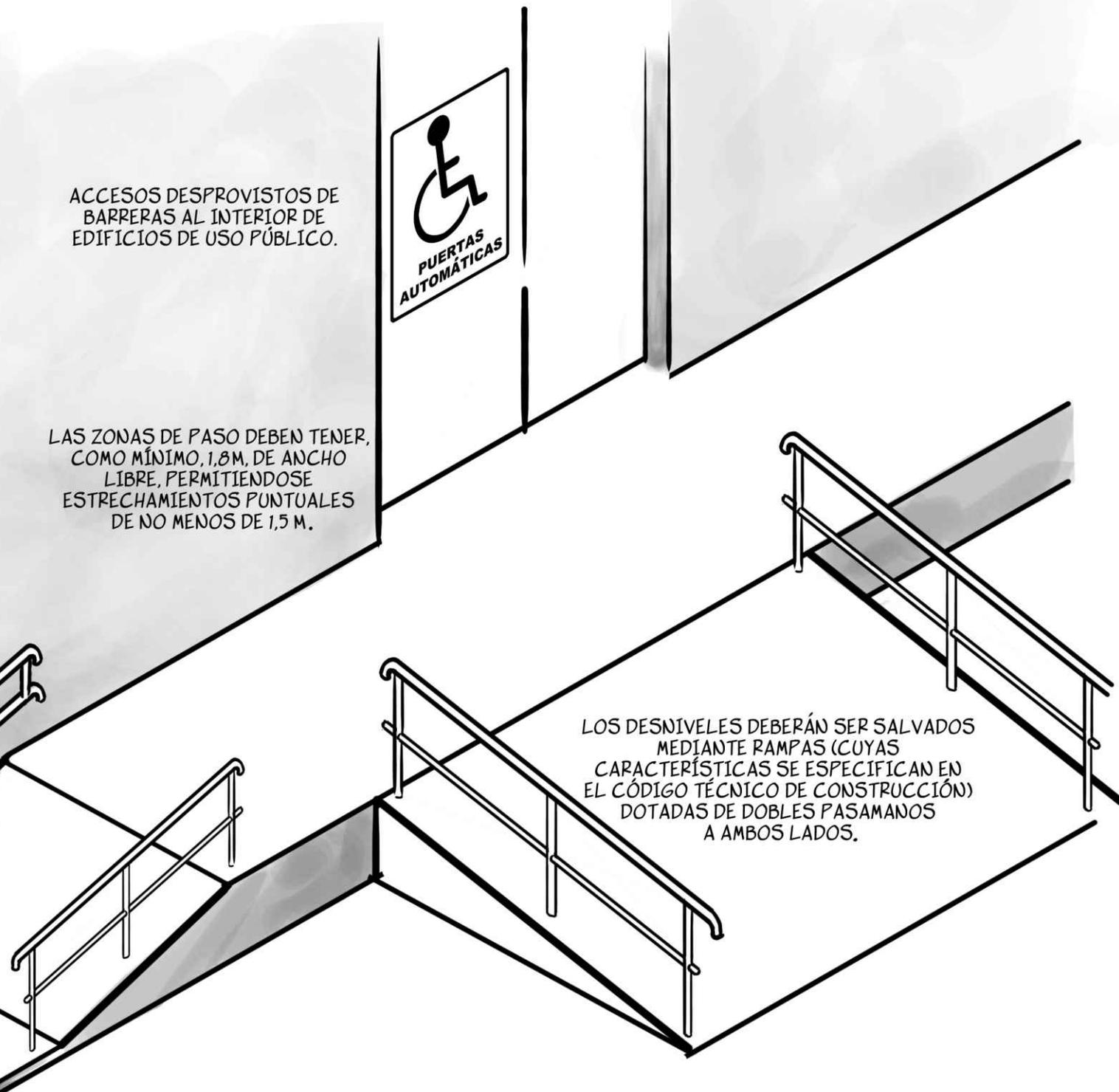
# ACCESIBILIDAD

ACCESOS DESPROVISTOS DE BARRERAS AL INTERIOR DE EDIFICIOS DE USO PÚBLICO.



LAS ZONAS DE PASO DEBEN TENER, COMO MÍNIMO, 1,8 M. DE ANCHO LIBRE, PERMITIÉNDOSE ESTRECHAMIENTOS PUNTUALES DE NO MENOS DE 1,5 M.

LOS DESNIVELES DEBERÁN SER SALVADOS MEDIANTE RAMPAS (CUYAS CARACTERÍSTICAS SE ESPECIFICAN EN EL CÓDIGO TÉCNICO DE CONSTRUCCIÓN) DOTADAS DE DOBLES PASAMANOS A AMBOS LADOS.

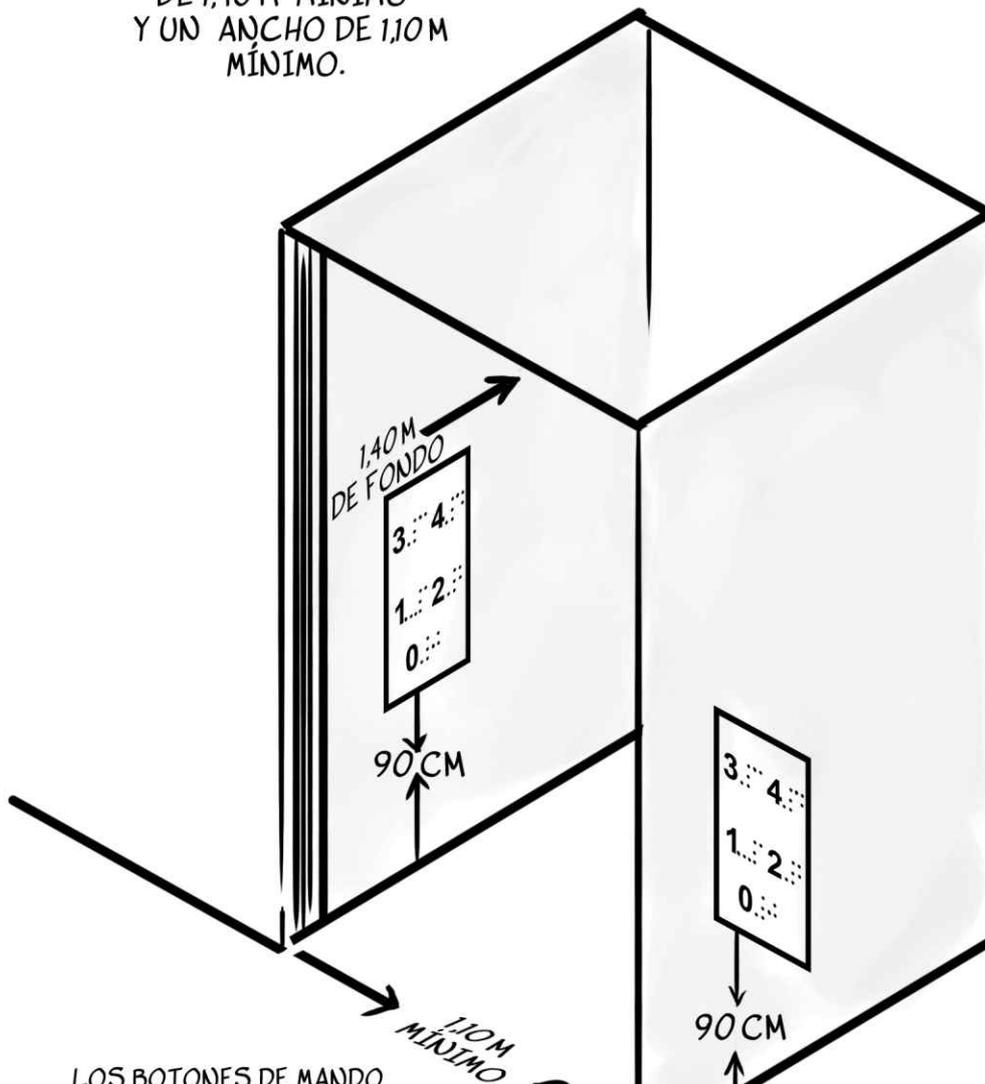


# CRITERIOS DE AC

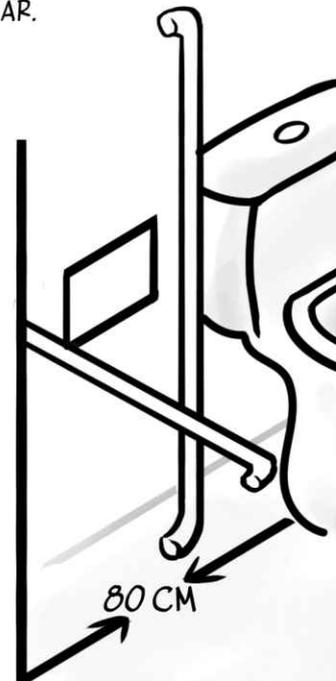
## ASCENSOR

LA CABINA DEBERÁ TENER UN FONDO DE 1,40 M MÍNIMO Y UN ANCHO DE 1,10 M MÍNIMO.

LOS PULSADORES DEL SISTEMA DE DESCARGA DE LAS CISTERNAS TENDRÁN UN TAMAÑO ADECUADO PARA QUE SEAN FÁCILES DE MANIPULAR.

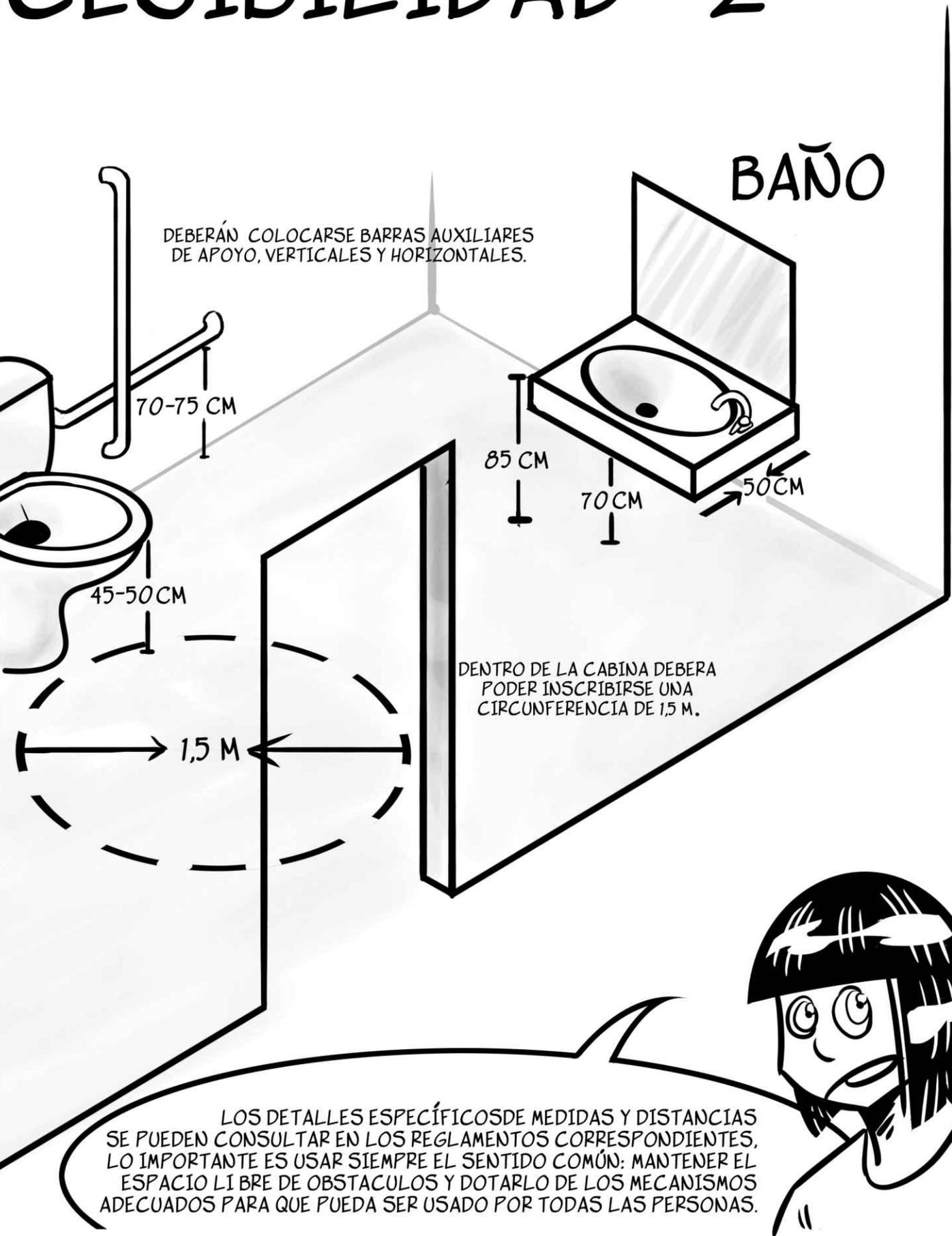


LOS BOTONES DE MANDO EN LOS ESPACIOS DE ACCESO E INTERIOR SE COLOCARÁN A UNA ALTURA COMPRENDIDA ENTRE 90 CM Y 1,20 M RESPECTO AL NIVEL DEL PAVIMENTO ADEMÁS DEBERÁN TENER CARACTERES BRAILLE.



ENTRE EL INODORO Y AL MENOS UNA DE LAS PAREDES DEBE HABER UN ESPACIO DE 80 CM. MÍNIMO, PARA PERMITIR LA TRANSFERENCIA LATERAL.

# CESIBILIDAD 2



AHORA OS TOCA TRABAJAR UN POCO: OS PROponGO UNA ACTIVIDAD PARA QUE EVALUÉIS SI REALMENTE ESTÁIS ABRIENDO VUESTRA ASOCIACIÓN A LA PARTICIPACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD.

ES MUY SENCILLO, SÓLO TENÉIS QUE VALORAR DEL 1 AL 4 CADA UNA DE LAS AFIRMACIONES QUE APARECEN EN LA SIGUIENTE PÁGINA. PRIMERO HACERLO INDIVIDUALMENTE Y LUEGO CONSENSUARLO EN GRUPO. POR ÚLTIMO REPRESENTADLO EN LA "RAMPA DE ACCESIBILIDAD", CUANTOS MENOS OBSTÁCULOS TENGA, MEJOR LO ESTARÉIS HACIENDO.



# LA RAMPA DE NUESTRA ASOCIACIÓN

EN NUESTRA ASOCIACIÓN:

A) HAN PARTICIPADO / PARTICIPAN COMO INTEGRANTES CHICOS Y CHICAS CON DISCAPACIDAD.

B) HAN PARTICIPADO REALIZANDO FUNCIONES DE VOLUNTARIADO CHICOS Y CHICAS CON DISCAPACIDAD.

C) HEMOS ADAPTADO LAS ACTIVIDADES PARA QUE CHICOS Y CHICAS CON DISCAPACIDAD PARTICIPEN.

D) HEMOS LLEVADO A CABO ACTIVIDADES TOTALMENTE ACCESIBLES.

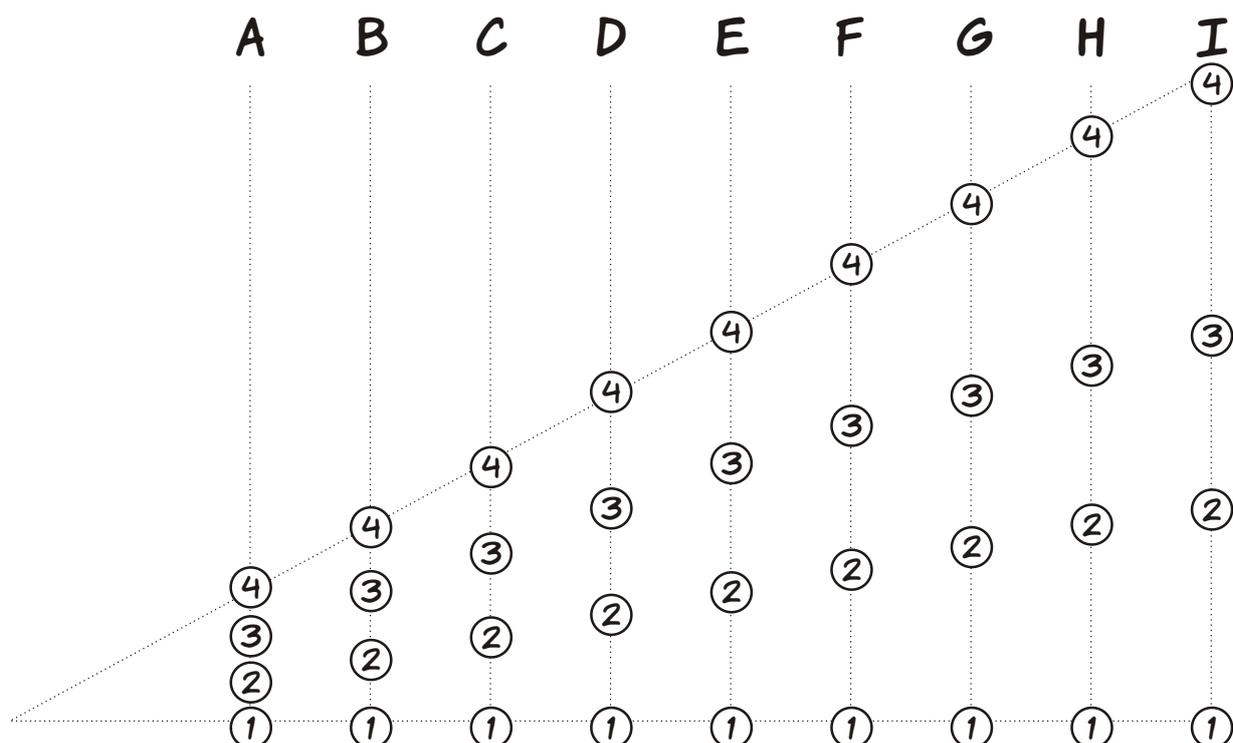
E) LAS INSTALACIONES DONDE REALIZAMOS LAS ACTIVIDADES SON ACCESIBLES.

F) HEMOS REFLEXIONADO SOBRE DIFERENTES ACCIONES QUE PODEMOS LLEVAR A CABO PARA QUE CHICOS Y CHICAS CON DISCAPACIDAD PARTICIPEN.

G) HEMOS LLEVADO A CABO PROYECTOS ESPECÍFICOS PARA INCORPORAR A NUESTRA ASOCIACIÓN A CHICOS Y CHICAS CON DISCAPACIDAD

H) CONOCEMOS LAS SUBVENCIONES DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS EN MATERIA DE ACCESIBILIDAD.

I) ESTAMOS PENSADO EN SOLICITAR UNA SUBVENCIÓN PARA ADAPTAR NUESTRO LOCAL.



ADEMÁS, NOS GUSTARÍA QUE NOS AYUDASÉIS A MEJORAR  
NUESTRO TRABAJO RESPONDIENDO A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.  
SI QUERÉIS PODÉIS DESCARGARLAS EN [WWW.CMU.AS](http://WWW.CMU.AS) Y  
ENVIÁRNOSLAS POR MAIL A [COORDINADORA@CMU.AS](mailto:COORDINADORA@CMU.AS)  
RECUERDA QUE DE TI DEPENDE MEJORAR EL CONSEYO  
¡MUCHAS GRACIAS!!



# EVALÚA EL TRABAJO DEL CMU

1) EN ESTOS MOMENTOS SABEMOS QUE HAY UNA ESCASA PARTICIPACIÓN DE JÓVENES CON DISCAPACIDAD EN EL MOVIMIENTO ASOCIATIVO JUVENIL OVETENSE. ¿OS HABÉIS PARADO A REFLEXIONARLO? ¿A QUÉ CREÉIS QUE SE DEBE?

---

---

---

---

2) EL CMU LLEVA REALIZANDO ACCIONES DE SENSIBILIZACIÓN ORIENTADAS A LAS ENTIDADES JUVENILES DESDE HACE VARIOS AÑOS. ¿PARA QUÉ OS ESTÁN SIRVIENDO? ¿QUÉ TIPO DE DEBATE GENERAN EN VUESTRAS ENTIDADES?

---

---

---

---

3) ¿QUÉ OTRAS ACTUACIONES SE PODRÍAN LLEVAR A CABO DESDE EL CONSEJO DE LA MOCEDÁ D'UVIÉU PARA QUE LOS Y LAS JÓVENES CON DISCAPACIDAD SE ACERQUEN AL MOVIMIENTO JUVENIL?

---

---

---

---

4) ¿QUÉ RECURSOS PODRÍA ADQUIRIR EL CONSEJO DE LA MOCEDÁ D'UVIÉU PARA MEJORAR LA ACCESIBILIDAD DE VUESTRAS ACTIVIDADES? ¿CUÁLES?

---

---

---

---

5) ¿QUÉ SUGERENCIAS SE TE OCURREN PARA MEJORAR NUESTRO TRABAJO?

---

---

---

---



POR ÚLTIMO, TENED EN CUENTA QUE EN ASTURIAS HAY MUCHAS ORGANIZACIONES ESPECIALIZADAS EN LAS QUE OS PODÉIS APOYAR PARA HACER POSIBLE UNA PARTICIPACIÓN SIN BARRERAS EN VUESTRAS ASOCIACIONES.

PARA ELLO OS OFRECEMOS UN LISTADO DE ASOCIACIONES, FUNDACIONES Y FEDERACIONES RELACIONADAS CON LA DISCAPACIDAD, DONDE OS PODRÁN INFORMAR DE MANERA MÁS ESPECÍFICA Y POR SUPUESTO, TAMBIÉN PODÉIS LLAMARNOS AL CONSEJU Y OS ECHAREMOS UN CABLE EN LO QUE PODAMOS...

RECUERDA QUE EL ORGANISMO OFICIAL DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS ES LA  
AXENCIA ASTURIANA PA LA DISCAPACIDÁ  
C/RAMÓN PRIETO BANCES, 8-BAJO - 33011 UVIÉU  
TELÉFONOS: 985 10 55 00 / 656 70 53 55 / EXTENSIONES: 78565/ 78564  
AGENCIADISCAPACIDAD@ASTURIAS.ORG







## **ENTIDADES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL**

### **AVILÉS**

**ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD PSÍQUICA «LA AMISTAD».**  
C/ MARCOS DEL TORNIELLO, Nº 14, 1º DCHA.- 33401 AVILÉS.  
TFNO. / FAX: 985 934 754  
EMAIL: AS.AMISTAD@TELECABLE.ES

**ASOCIACIÓN REY PELAYO PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL DE AVILÉS Y COMARCA.**  
C/ PABLO IGLESIAS Nº 18, 2ºB.- 33402 AVILÉS.  
TFNO.: 985 566 937 / FAX: 985 511 714  
EMAIL: CORREO@REYPELAYO.ORG / WEB: WWW.REYPELAYO.ORG

**ASOCIACIÓN DE PADRES ASTURIANOS DE NIÑOS AUTISTAS "ASPANIA".**  
C/ FRANCISCO OREJAS Nº 6, 4ºD - 33401 AVILÉS.  
TFNO.: 985 56 53 78 EMAIL: ASPANIA@TELECABLE.ES

**ASOCIACIÓN DE TRABAJADORES EN AYUDA A MINUSVÁLIDOS "ATEAM INTEGRÁ".**  
C/ LLANO PONTE Nº 38 BAJO - 33402 AVILÉS.  
TFNO.: 984 836 689 / 661 93 15 93 / FAX: 984 83 66 87  
EMAIL: ATEAM\_INTEGRA@TELECABLE.ES

### **CANGAS DE NARCEA.**

**ASOCIACIÓN PARA LA INTEGRACIÓN DE DISCAPACITADOS PSÍQUICOS DE LA COMARCA DE NARCEA.**  
AVDA. LOS ACEBOS, Nº 32, 2º B - 33800 CANGAS DEL NARCEA.  
TFNO.: 985 811 964

### **CANGAS DE ONÍS**

**ASOCIACIÓN DE DISCAPACITADOS PSÍQUICOS Y PARALÍTICOS CEREBRALES EMBURRIA.**  
C/ CONSTANTINO GONZÁLEZ, Nº 15 - 33550 CANGAS DE ONÍS.  
TFNO. / FAX: 985 848 904  
EMAIL: ASOC.EMBURRIA@HOTMAIL.COM



## **ENTIDADES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL**

### **CASTRILLÓN**

**ASOCIACIÓN PRO PERSONAS CON SÍNDROME DE DOWN Y OTRAS DISCAPACIDADES  
PSÍQUICAS DE AVILÉS Y COMARCA**

**C/ ALFONSO I, Nº5, 33450 - PIEDRAS BLANCAS.**

**TFNO.: 696 303 434**

**EMAIL: ADESCA\_CORVERA@YAHOO.ES**

### **COLUNGA**

**ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL DEL ORIENTE DE  
ASTURIAS "ASDOR".**

**PLAZA DE LA IGLESIA Nº 2 - 33320 COLUNGA. APTDO. DE CORREOS Nº 24 - 33320  
COLUNGA.**

**TFNO.: 639852466**

### **GIJÓN**

**FUNDACIÓN SILOÉ**

**C/ LLANES, Nº 6 - ENTRESUELO 2º - 33207 GIJÓN**

**TFNO.: 984 490 224 / FAX: 984 490 225**

**EMAIL: INFO@FUNDACIONSILOE.ORG**

**ASOCIACIÓN DE AUTISTAS NIÑOS DEL SILENCIO "ADANSI".**

**C/ LOS ANDES, Nº8, BAJO - 33213 GIJÓN**

**TFNO. / FAX: 985 313 254**

**EMAIL: ADANSICONTACTO@GMAIL.COM / WEB: WWW.ADANSI.ES**

**ASOCIACIÓN FAMILIARES "INTGRAF" (COOPERATIVA DEDICADA A LAS ARTES  
GRÁFICAS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD PSÍQUICA).**

**C/ JUAN DE LA COSA, Nº 100 - 33211 POLÍGONO ROCES Nº 5 - GIJÓN**

**TFNO.: 985 168 800**

**EMAIL: INTGRAF@INGRAF.ES / WEB: WWW.INTGRAF.ES**

**ASOCIACIÓN UNA CIUDAD PARA TODOS.**

**FINCA VEGAPRESAS, VEGA DE ABAJO S/N - 33391 GIJÓN.**

**TFNO.: 985 137 089 / FAX: 985 137 444**

**EMAIL: AREASOCIAL@UNACIUDADPARATODOS.ORG**



## ENTIDADES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

ASOCIACIÓN PARA LA INTEGRACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD PSÍQUICA "AGISDEM".  
C/ FRANCISCO FERRER Y GUARDIA, Nº 1, BAJO DCHA. - 33209 GIJÓN.  
TFNO.: 985 38 21 03 / FAX: 985 15 32 32  
EMAIL: AGISDEM@AGISDEM.E.TELEFONICA.NET

ASOCIACIÓN ALARDE.  
C/ MARÍA ZAMBRANO, Nº9, BAJO - 33213 GIJÓN.  
TFNO.: 985 32 12 56 / 684 623 699 / FAX: 984 39 29 86  
EMAIL: INFO@ALARDEESCUELADARTE.COM / WEB: WWW.ALARDEESCUELADARTE.COM

ASOCIACIÓN APTA.  
CTRA. GIJÓN ALTO INFANZÓN (POR SOMIÓ) (AS - 247), Nº 166 - 33203 GIJÓN.  
TFNO.: 985 33 19 00 / FAX: 985 33 20 57  
EMAIL: ASOCIACION@CEEAPTA.COM / WEB: WWW.CEEAPTA.COM

## EL ENTREGO

ASOCIACIÓN DISCAPACITADOS INTELECTUALES REY AURELIO  
AVDA. EL PARQUE, N º14, BAJO - 33940 EL ENTREGO.  
TFNO. /FAX: 985 65 42 10  
EMAIL: REYAURELIO@HOTMAIL.COM / WEB: WWW.AREYAURELIO.COM

## MIERES

ASOCIACIÓN PRO DISCAPACIDAD PSÍQUICA COMARCA DEL CAUDAL "ASPRODEM".  
PLAZA DEL CARMEN , LA VILLA - 33600 MIERES.  
TFNO. /FAX: 985 45 29 77  
EMAIL: ASPROCOMIN@HOTMAIL.COM

ASOCIACIÓN DE DISMINUIDOS SANTA BÁRBARA  
C/ VITAL AZA ALVAREZ BUYLLA - 33600 MIERES.  
TFNO.: 985 46 21 77 / FAX: 985 46 23 37

## NOREÑA

ASOCIACIÓN PRO DEFICIENTES PSÍQUICOS ASTURIAS "ADEPAS".  
C/ CAMINO DE PEREGRINO, Nº 9 - 33180 NOREÑA.  
TFNO. /FAX: 985 74 00 38  
EMAIL: ADEPAS-COC@TELELINE.ES



## **ENTIDADES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL**

### **OVIEDO**

**"FEAPS", FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES PARA LA INTEGRACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS.**

**C/ FONCALADA, Nº 5, BAJO DERECHA - 33002 OVIEDO (ASTURIAS).**

**TFNO.: 985 241 802 / 985 207 502 / FAX: 985 207 503**

**EMAIL: ADMINISTRACION@FEAPSASTURIAS.ORG / WEB: WWW.FEAPSASTURIAS.ORG**

**"FEDDIPA", FEDERACIÓN ASTURIANA DE DEPORTES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL.**

**C/ CATEDRÁTICO RODRIGO URÍA, Nº 3, BAJO - 33006 OVIEDO.**

**TFNO. /FAX: 985 23 41 29**

**EMAIL: FEDDIPA@HOTMAIL.COM / WEB: WWW.FEDDIPA.COM**

**FUNDACIÓN FASAD (FUNDACIÓN ASTURIANA DE ATENCIÓN Y PROTECCIÓN A PERSONAS CON DISCAPACIDADES Y/O DEPENDENCIAS)**

**C/ RAMÓN PRIETO BANCES, Nº8, BAJO - 33001 OVIEDO.**

**TFNO.: 985 224 479 / FAX: 985 217 129**

**EMAIL: FUNDACION@FASAD.ORG / WEB: WWW.FASAD.ORG**

**ASOCIACIÓN ASPERGER ASTURIAS**

**C/ VILLAFRÍA, Nº9, BAJO - 33010 OVIEDO.**

**TFNO.: 607 94 93 29**

**EMAIL: ASTURIAS@ASPERGER.ES / WEB: WWW.ASPERGER.ES**

**ASOCIACIÓN DE AYUDA A PARALÍTICOS CEREBRALES "ASPACE".**

**EL CAMPÓN S/N - 33193 LATORES (OVIEDO).**

**TFNO.: 985 23 33 23 / FAX: 985 23 36 82**

**EMAIL: ADMINISTRACION@ASPACEOVIEDO.COM / WEB: WWW.ASPACE.ORG**

**ASOCIACIÓN PRO AYUDA A DEFICIENTES PSÍQUICOS "ADEPAS".**

**C/ PÉREZ DE LA SALA, Nº 29, 3º A - 33007 OVIEDO**

**TFNO. /FAX: 985 23 56 75**

**EMAIL: ADEPAS@FEAPSASTURIAS.ORG**

**ASOCIACIÓN SÍNDROME DOWN DE ASTURIAS "DOWN PRINCIPADO DE ASTURIAS".**

**C/ HISTORIADOR JUAN URÍA, 11 BAJO - 33011 OVIEDO.**

**TFNO.: 985 11 33 55 / FAX: 985 11 69 26**

**EMAIL: DOWNASTURIAS@DOWNASTURIAS.ORG / WEB: WWW.DOWNASTURIAS.ORG**



## **ENTIDADES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL**

### **TAPIA DE CASARIEGO**

#### **FUNDACIÓN EDES**

**EL CABILLÓN S/N - 33740 TAPIA DE CASARIEGO.**

**TFNO.: 985 628 192 / FAX: 985 628 047**

**EMAIL: FUNDACIONEDES@FUNDACIONEDES.ORG / WEB: WWW.FUNDACIONEDES.ORG**

**ASOCIACIÓN CINCO VILLAS TERRITORIAL DE ASTURIAS PRO INTEGRACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD PSÍQUICA "ASCIVITAS".**

**C/ FORCINAS, Nº 54 - 33120 PRAVIA.**

**TFNO.: 985 82 14 59 / FAX: 985 82 09 69**

**EMAIL: ASCIVITAS@YAHOO.ES**

#### **ASOCIACIÓN FRATERNIDAD.**

**ALDEA VILLAMIL, Nº 1 - 33740 TAPIA DE CASARIEGO.**

**TFNO. / FAX: 985 62 39 07**

**EMAIL: FRATERNIDAD@OCCIDENTE.COM / WEB: WWW.FRATERNIDADOCCIDENTE.COM**

### **POSADA DE LLANES**

**CONGREGACIÓN RELIGIOSA DE ATENCIÓN A PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL DON ORIONE.**

**CARRETERA LA ROBELLADA S/N - 33954 POSADA DE LLANES.**

**TFNO.: 985 40 70 65 / FAX: 985 40 77 89**

**EMAIL: ORIONPOS@ORIONEASTURIAS.ORG / WEB: WWW.ORIONEASTURIAS.ORG**

### **SIERO**

**ASOCIACIÓN NORA DE APOYO A PERSONAS CON PARALISIS CEREBRAL Y DISCAPACIDAD PSÍQUICA**

**C/ FALO MORO S/N, BAJO - 33510 POLA DE SIERO.**

**TFNO.: 985 72 48 11 / FAX: 984 28 37 17**

**EMAIL: ASOCIACION.NORA@GMAIL.COM / WEB: WWW.ASOCIACIONNORA.COM**



## ENTIDADES DE PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL

### AVILÉS

ASOCIACIÓN DE FAMILIARES Y PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL ASTURIAS "AFESA".  
PLAZA SANTIAGO LÓPEZ, Nº 1 Y 3, 2º - 33402 AVILÉS.

TFNO. / FAX: 985 549 101

EMAIL: AFESA@TELECABLES / WEB: WWW.AFESASTURIAS.ORG

### GIJÓN

FUNDACIÓN ALZHEIMER ASTURIAS  
APARTADO DE CORREOS Nº1005 - 33200 GIJÓN.  
TFNO: 984 192 020 / FAX: 984 19 30 30

ASOCIACIÓN DE FAMILIARES Y PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL DE ASTURIAS "AFESA".  
C/ EXTREMADURA Nº 62 - 33210 GIJÓN.

TFNO: 984 291 907 / 985 398 240 / FAX: 985 398 240

EMAIL: AFESAGIJON@HOTMAIL.COM / WEB: WWW.AFESASTURIAS.ORG

ASOCIACIÓN ALZHEIMER ASTURIAS "A.F.A".  
APARTADO DE CORREOS Nº 245 - 33200 GIJÓN.  
TFNO: 985 39 96 95 / FAX: 985 09 30 30

ASOCIACION ADAFA  
HOTEL DE ASOCIACIONES DE AYUDA MUTUA.  
C/HERMANOS FELGUEROSO Nº 76-78 BAJO, OFICINA 5  
33209 GIJÓN  
TFNO/FAX: 985244253

### OVIEDO

FUNDACIÓN ASTURIANA PARA LA INTEGRACIÓN SOCIAL DEL ENFERMO MENTAL (FAPISEM)  
C/ CAMINO DE RUBÍN S/N - 33011 OVIEDO

ASOCIACIÓN DE FAMILIARES Y PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL DE ASTURIAS "AFESA  
ASTURIAS - FEAFES".

PLAZA FUENTE LA BRAÑA , Nº 17-19, BAJO - 33011 LA CORREDORIA OVIEDO.

TFNO: 985 11 51 42 / FAX: 985 11 39 19

EMAIL: GERENCIA@AFESASTURIAS.ORG / WEB: WWW.AFESASTURIAS.ORG



## ENTIDADES DE PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL

**ASOCIACIÓN HIERBABUENA**

HOTEL DE LAS ASOCIACIONES SANTULLANO. C/ FERNÁNDEZ LADREDA, Nº48 - 33011 OVIEDO.

TFNO: 985 20 13 60 / FAX: 985 21 80 00

EMAIL: ASOCIACION\_HIERBABUENA@HOTMAIL.COM / WEB: WWW.ASOCIACIONHIERBUENA.ORG



## ENTIDADES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA

### AVILÉS

**LIGA REUMATOLÓGICA ASTURIANA**

C/ GUTIÉRREZ HERRERO, Nº 4, BAJO - 33402 AVILÉS.

TFNO: 985 51 23 09 / FAX: 985 93 48 33

EMAIL: LARASTURIAS@YAHOOES / INFO@LIGAREUMATOLOGICAASTURIANA.COM

WEB: WWW.LIGAREUMATOLOGICAASTURIANA.COM

**DISCAPACITADOS FÍSICOS DE AVILÉS Y COMARCA "DIFAC".**

C/ SABINO ÁLVAREZ GENDÍN, Nº 26, BAJO - 33402 AVILÉS.

TFNO. /FAX: 985 55 15 01

EMAIL: DIFAC95@YAHOOES / WEB: WWW.DIFACES

**ASOCIACIÓN DE ESPONDILÍTICOS DE ASTURIAS "ADEAPA".**

C/ GUTIÉRREZ HERRERO, Nº 4, BAJO - 33402 AVILÉS.

TFNO: 985 54 15 71

### GIJÓN

**COCEMFE-ASTURIAS, CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA Y ORGÁNICA DE ASTURIAS.**

C/ DOCTOR AVELINO GONZÁLEZ, Nº 5 BAJO - 33211 GIJÓN.

TFNO: 985 39 68 55 / FAX: 985 99 07 56

EMAIL: FEDERACION@COCEMFEASTURIAS.ES / WEB: WWW.COCEMFEASTURIAS.ES



## ENTIDADES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA

**FUNDACIÓN ALPE ACONDROPLASIA**

C/ LA MERCED Nº 20, 1º D - 33201 GIJÓN.

TFNO: 985 176 153/ FAX: 984 196 152

EMAIL: ACONDRO@TELECABLEES / ACONDRO@GMAIL.COM

WEB: WWW.FUNDACIONALPA.ORG

**FUNDACIÓN INICIATIVAS PARA LA DISCAPACIDAD.**

C/ DOCTOR AVELINO GONZÁLEZ, Nº 5, BAJO - 33211 GIJÓN.

TFNO: 985 39 68 55

**UNIÓN DE DISCAPACITADOS DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS "UMA".**

C/ BALMES, Nº 19, BAJO - 33204 GIJÓN.

TFNO: 985 36 04 38 / 985 13 43 06 / FAX: 985 36 04 38

EMAIL: UMA@COCEMFEASTURIAS.ORG

**ASOCIACIÓN DE AYUDA A PARALÍTICOS CEREBRALES "ASPACE".**

CAMÍN DEL COTARÓN, Nº 583 - 33394, CASTIELLO DE BERNUECES - GIJÓN

TFNO. /FAX: 985 19 58 98

EMAIL: ASpaceGI@TELELINEES / WEB: WWW.ASPACE.ORG

**LIGA REUMATOLÓGICA ASTURIANA**

HOTEL ASOCIACIONES. AVDA. DE GALICIA, Nº 62, LOCAL 11, NATAHOYO - 33212 GIJÓN.

TFNO: 985 32 33 50

EMAIL: LARASTURIAS@YAHOOES / INFO@LIGAREUMATOLOGICAASTURIANA.COM

WEB: WWW.LIGAREUMATOLOGICAASTURIANA.COM

**ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA "COSA NUEVA".**

C/ MARQUÉS DE SAN ESTEBAN, Nº 58 ENTLO. DCHA. - 33206 GIJÓN.

TFNO: 985 17 02 29 / 609 43 97 68 / FAX: 985 17 02 29

EMAIL: COSANUESA@COSANUESA.COM / WEB: WWW.COSANUESA.COM

**COORDINADORA MINUSVÁLIDOS FÍSICOS DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS "COMIFIPAS".**

AVDA. DE GALICIA, Nº 60-62 BAJO, DESPACHO 10 - 33212 GIJÓN.

TFNO. /FAX: 985 32 01 01

EMAIL: COMIFIPAS@TELECABLEES

**ASOCIACIÓN DE LARINGECTOMIZADOS DE ASTURIAS "ALA".**

C/ LANGREO, Nº 11, ENTLO. DCHA. - 33206 GIJÓN.

TFNO: 985 17 22 42



## ENTIDADES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA

ASOCIACIÓN DE PARAPLÉJICOS Y GRANDES DISCAPACITADOS "ASPAYM".  
HOTEL DE ASOCIACIONES SOCIOSANITARIAS. C/HERMANOS FELGUEROSO. Nº 76-78, BAJO,  
OFICINA 5,  
33209 GIJÓN  
TFNO. /FAX: 985244253  
EMAIL: ASPAYMGIJON@ASPAYM-ASTURIAS.ORG / WEB: WWW.ASPAYM-ASTURIAS.ORG

ASOCIACIÓN DE ENFERMOS DE FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS.  
ATENEO OBRERO DE LA CALZADA - 33212 GIJÓN.  
TFNO: 687878349  
EMAIL: INFO@FIBROMIALGIA-ASTURIAS.ORG / WEB: WWW.FIBROMIALGIA-ASTURIAS.ORG

ASOCIACIÓN DE ENFERMOS MUSCULARES DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS "ASEMPA".  
AVDA. G. GARCÍA LAVIANA, ESQ. SEVERO OCHOA BLOQ 40, P. 1, BAJO - 33210 GIJÓN.  
TLFNO. /FAX: 985 165 671  
EMAIL: ASEMASTURIAS@HOTMAIL.COM / WEB: WWW.ASEMASTURIAS.AR.GS

ASOCIACIÓN DE ESPONDILÍTICOS DE ASTURIAS "ADEAPA".  
HOTEL DE ASOCIACIONES SOCIOSANITARIAS. C/HERMANOS FELGUEROSO, Nº76-78, BAJO,  
DESPACHO 11,  
33212 GIJÓN.  
TFNO. /FAX: 985 32 21 57  
EMAIL: INFO@ADEAPA.COM / WEB: WWW.ADEAPA.COM

ASOCIACIÓN NACIONAL DE MINUSVÁLIDOS FÍSICOS «LA ESPERANZA»  
C/ DEL ATENEO OBRERO DE LA CALZADA, Nº 6, BAJO - 33213 GIJÓN.  
TFNO: 985 32 13 80  
EMAIL: ANAMI@TELEFONICANET / WEB: WWW.CEINALON.COM/MINUSVALIDOSLAESPERANZA

ASOCIACIÓN DE ENFERMOS DE CROHN Y COLITIS ULCEROSA "ACCU".  
C/ LA PAZ, Nº 1, BAJO - 33209 GIJÓN.  
TFNO: 985 09 12 37 / FAX: 984 19 01 55  
EMAIL: INFO@ACCUASTURIAS.ORG / WEB: WWW.ACCUASTURIAS.ORG

ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS LATERAL AMIOTRÓFICA DEL PRINCIPADO "ELA PRINCIPADO".  
C/ SAN RAFAEL, 22 - 33209 GIJÓN  
TFNO: 985 16 33 11/ 63074547 (24 H) / FAX: 984 19 06 15  
EMAIL: ELAPRINCIPADO@TELECABLES / WEB: WWW.ELA-PRINCIPADO.ES



## ENTIDADES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA

ASOCIACIÓN PARA LA LUCHA CONTRA LAS ENFERMEDADES RENALES "ALCER"  
HOTEL DE ASOCIACIONES SOCIOSANITARIAS.  
AVD. / HERMANOS FELGUEROSO, 76-78 33209 GJÓN

### LANGREO

ASOCIACIÓN COSA NUEVA ASOCIACIÓN DE DISCAPACITADOS FÍSICOS.  
FUNDACIÓN SANATORIO ADARO. C/ JOVE Y CANELLA, Nº1 - 33900 SAMA DE LANGREO.  
TFNO: 985 17 02 29 / 609 43 97 68 / FAX: 985 17 02 29  
EMAIL: COSANUESA@COSANUESA.COM / WEB: WWW.COSANUESA.COM

ASOCIACIÓN DE VECINOS TORRE DE LOS REYES LIGA REUMATOLÓGICA ASTURIANA  
PLAZA LA SALVE, Nº 9 - 33900 SAMA DE LANGREO.  
TFNO: 697126375

### OVIEDO

"PREDIF-ASTURIAS" PLATAFORMA REPRESENTATIVA ESTATAL DE DISCAPACITADOS FÍSICOS.  
C/BRUSELAS, Nº 7- 33011 OVIEDO.  
TFNO: 984282272

"FEDEMA", FEDERACIÓN DE DEPORTES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS.  
C/ FRATERNIDAD, Nº 29, BAJO - 33013 OVIEDO.  
TFNO: 985 964 552 / FAX. 985964553  
EMAIL: FEDEMA@FEDEMA.COM / WEB: WWW.FEDEMA.COM

"FAVIDA" FUNDACIÓN ASTURIANA DE APOYO A LA VIDA AUTÓNOMA  
C/BRUSELAS, Nº 7 - 33011 OVIEDO.  
TFNO: 984282272  
EMAIL: FAVIDA@FAVIDA.ORG / WEB: WWW.FAVIDA.ORG

ASOCIACIÓN DE PADRES Y AMIGOS DE CARDIOPATÍAS INFANTILES "APACI".  
CENTRO SOCIAL DE OTERO. PARQUE DEL AVE MARÍA, S/N - 33008 OVIEDO.  
TFNO: 984 28 10 91/630145659  
EMAIL: APACI@TELECABLEES / WEB: WWW.APACIES

ASOCIACIÓN DE AYUDA A PARALÍTICOS CEREBRALES "ASPACE".  
EL CAMPÓN, S/N - 33193 LATORES OVIEDO.  
TFNO: 985 23 33 23 / FAX: 985 23 36 82  
EMAIL: ADMINISTRACION@ASPACEOVIEDO.COM / WEB: WWW.ASPACE.ORG



## ENTIDADES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA

ASOCIACIÓN CELIACA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS  
HOSPITAL CENTRAL DE ASTURIAS. APDO. DE CORREOS, Nº 1284 - 33080 OVIEDO.  
TFNO: 985 10 80 00

ASOCIACIÓN ASTURIANA DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE, "AADEM".  
C/ MONTE GAMONAL, Nº 37, BAJO - 33012 OVIEDO.  
TFNO. / FAX: 985 28 80 39  
EMAIL : AADEM@AADEM.ORG / WEB : WWWAADEM.ORG

ASOCIACIÓN DE ESPONDILÍTICOS Y ANQUILOPOYÉTICOS, "ADEAPA".  
HOSPITAL CENTRAL DE ASTURIAS. CENTRO DE REHABILITACIÓN, 4º PLANTA - 33006 OVIEDO  
TFNO. : 985 10 80 00

ASOCIACIÓN DE ENFERMOS DE FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS (AEN.F.I.P.A).  
CENTRO SOCIAL EL CRISTO, C/ BURRIANA, Nº 1 - 33006 OVIEDO.  
TFNO: 687 469 175  
EMAIL: INFO@FIBROMIALGIA-ASTURIAS.ORG / WEB: WWW.FIBROMIALGIA-ASTURIAS.ORG

ASOCIACIÓN DE PARAPLÉJICOS Y GRANDES DISCAPACITADOS "ASPAYM".  
CENTRO REHABILITACIÓN DEL HUCA, 3º PLANTA, C/ CELESTINO VILLAMIL, S/N - 33006 OVIEDO.  
TFNO: 985 24 42 53 / FAX: 985 96 50 24  
EMAIL: ASPAYM@ASPAYM-ASTURIAS.ORG / WEB: WWW.ASPAYM-ASTURIAS.ORG

CENTRO DE ATENCIÓN Y SERVICIOS CAS "ASPAYM".  
AVD. ROMA, Nº 8, BAJO - 33011 OVIEDO.  
TFNO: 985 24 42 53  
EMAIL: ASPAYM@ASPAYM-ASTURIAS.ORG / WEB: WWW.ASPAYM-ASTURIAS.ORG

CENTRO DE FORMACIÓN Y EMPLEO "ASPAYM".  
AVD. ROMA, Nº 4 8 BAJO - 33011 OVIEDO.  
TFNO: 985 964343 / FAX 985965024  
EMAIL: ASPAYM@ASPAYM-ASTURIAS.ORG / WEB: WWW.ASPAYM-ASTURIAS.ORG

LIGA REUMATOLÓGICA ASTURIANA  
CENTRO SOCIAL DE VENTANIELLES. PLAZA LAGO ENOL, S/N - 33010 OVIEDO.  
TFNO: 984 934833  
EMAIL: INFO@LIGAREUMATOLOGICAASTURIANA.COM

ASOCIACIÓN PARA LA LUCHA CONTRA LAS ENFERMEDADES RENALES "ALCER".  
C/ EMILIO RODRÍGUEZ VIGIL, S/N, 3º - 33006 OVIEDO.  
TFNO. / FAX: 985 25 62 50  
EMAIL: ALCERASTURIAS@ASTURIAS.INFONEGOCIO.COM



## ENTIDADES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA

ASOCIACIÓN ASTURIANA DE FIBROSIS QUÍSTICA "FQ".  
C/ JACINTO BENAVENTE, Nº 13, BAJO - 33013 OVIEDO.  
TFNO: 985 96 45 92 / FAX: 984 18 72 90  
EMAIL: INFO@FIBROSIS-ASTURIAS.ORG / WEB: WWW.FQASTURIAS.ORG

ASOCIACIÓN DE HEMOFILIA DE ASTURIAS "AHEMAS".  
HOSPITAL CENTRAL. C/ JULIÁN DE CLAVERÍA, S/N - 33006 OVIEDO.  
TFNO. / FAX: 985 23 07 04  
EMAIL: INFO@AHEMAS.ORG / WEB: WWW.AHEMAS.ORG

ASOCIACIÓN DE MINUSVÁLIDOS «LA CONFIANZA» AMICO – FORDIS  
C/ LA CORREDORIA, N º 86, 1 ºA - 33011 OVIEDO.  
TFNO: 985 11 87 26 / FAX: 985 58 34 86  
EMAIL: AMICOSTURIAS@HOTMAIL.COM

## MIERES

LIGA REUMATOLÓGICA ASTURIANA  
RESIDENCIA VALLE DEL CAUDAL  
C/ 12 DE OCTUBRE, S/N, 33600 MIERES.  
TFNO: 680882920

ASOCIACIÓN DE ENFERMOS DE FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS (AENF.I.P.A).  
C/ 12 DE OCTUBRE. CENTRO DE JUVENTUDES - 33212 MIERES.  
EMAIL: INFO@FIBROMIALGIA-ASTURIAS.ORG / WEB: WWW.FIBROMIALGIA-ASTURIAS.ORG

## NAVIA

ASOCIACIÓN DE DISCAPACITADOS DE ASTURIAS-SOLIDARIDAD ( ADAS NAVIA):  
C/LAS VEGAS, 8. PARTE TRASERA. 33710 NAVIA.  
EMAIL: ADASASTURIAS@YAHOO.ES



## ENTIDADES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA

### SIERO

ASOCIACIÓN AFECTADOS POR LESIÓN CEREBRAL SOBREVENIDA CEBRANO  
C/ CAMPOS DEL COTAYU, S/N - 33936 CARBAYÍN ALTO. SIERO  
TFNO: 985 72 64 70 / 628240086 / FAX: 985 72 64 70  
EMAIL: INFO@CEBRANO.ORG / WEB: WWW.CEBRANO.ORG



## ENTIDADES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD SENSORIAL

### AVILÉS

ASOCIACIÓN DE PERSONAS SORDAS DE AVILÉS Y COMARCA "ASA".  
C/ GONZÁLEZ ABARCA, Nº 15 ENTLO. - 33400 AVILÉS  
TFNO: 985 56 23 97 / FAX: 985 52 22 80 VIDEOTELEFONO: 985 56 23 97  
EMAIL: ASAVILES\_1979@HOTMAIL.COM

### GIJÓN

"FESOPRAS", FEDERACIÓN DE PERSONAS SORDAS DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS.  
HOTEL DE ASOCIACIONES SOCIOSANITARIAS. AVDA. HERMANOS FELGUEROSO 76-78  
(DESPACHO 3)  
EMAIL: FESOPRAS@FESOPRAS.ORG / WEB: WWW.FESOPRAS.ORG

ASOCIACIÓN DE PERSONAS SORDAS «VILLA DE JOVELLANOS» DE GIJÓN "ASJOV".  
HOTEL DE ASOCIACIONES SOCIOSANITARIAS. AVDA. HERMANOS FELGUEROSO 76-78  
(DESPACHO 2)  
EMAIL: ASJOV@HOTMAILES

ASOCIACIÓN ASTURIANA DE RETINOSIS PIGMENTARIA.  
HOTEL DE ASOCIACIONES DE APOYO MUTUO. AVDA. GALICIA, Nº 62, OF. 2 - 33212 GIJÓN.  
TFNO. / FAX: 984 19 37 65  
EMAIL: ASTURIAS@RETINOSIS.ORG / WEB: WWW.RETINOSIS.ORG



## ENTIDADES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD SENSORIAL

### ONCE

C/ URÍA, 16 - 33202 GIJÓN.

TFNO: 985 36 27 33 / FAX: 985 33 63 89

WEB: WWW.ONCEES

ASOCIACIÓN DE PADRES Y AMIGOS DE DEFICIENTES AUDITIVOS DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS "APADA ASTURIAS".

HOTEL DE ASOCIACIONES SOCIOSANITARIAS. AVDA. HERMANOS FELGUEROSO 76-78 (DESPACHO 3)

EMAIL: APADA@APADAES / WEB: WWW.APADAES

### LANGREO

ASOCIACIÓN DE PERSONAS SORDAS DEL VALLE DEL NALÓN "ASL".

C/ HORACIO F. IGUANZO, Nº 4, BAJO - 33930 (LANGREO) LA FELGUERA.

TLFNO. / FAX: 985 69 98 61 VIDEOTELEFONO: 985 67 80 83

EMAIL: ASORDLANGREO@HOTMAIL.COM / FESOPRAS@FESOPRAS.ORG

### OVIEDO

ONCE (ORGANIZACIÓN NACIONAL DE CIEGOS DE ESPAÑA).

ONCE - DELEGACIÓN TERRITORIAL DE ASTURIAS.

C/ CAMPOMANES, Nº 5-9, 33008 OVIEDO.

TFNO: 985 20 81 41 / FAX: 985 210 763

WEB: WWW.ONCEES

"FESOPRAS", FEDERACIÓN DE PERSONAS SORDAS DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS.

C/AUGUSTO JUNQUERA, Nº 43, BAJO - 33012 OVIEDO.

TFNO: 985 27 68 98 / FAX: 985 27 47 31 VIDEOTELEFONO: 985 11 87 98

EMAIL: FESOPRAS@FESOPRAS.ORG / WEB: WWW.FESOPRAS.ORG

FUNDACIÓN VINJOY.

AVDA. DE LOS MONUMENTOS, Nº 61 C - 33012 OVIEDO.

TFNO: 985 118 909 / 985 118 448

EMAIL: INFO@VINJOY.ES / WEB WWW.FVINJOY.ORG



## ENTIDADES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD SENSORIAL

ASOCIACIÓN DE PADRES Y AMIGOS DE DEFICIENTES AUDITIVOS DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS "APADA ASTURIAS".

CENTRO SOCIAL DE OTERO. PARQUE AVE MARÍA S/N - 33008 OVIEDO.

TFNO: 985 22 88 61

EMAIL: APADA@APADA.ES / WEB: WWW.APADA.ES

ASOCIACIÓN DE RETINOSIS PIGMENTARIA.

HOSPITAL CENTRAL DE ASTURIAS. C/ JULIÁN CLAVERÍA S/N - 33006 OVIEDO.

TFNO: 985 10 61 00 EXT: 36 508 / FAX: 984 19 37 65

MAIL: ASTURIAS@RETINOSIS.ORG / WEB: WWW.RETINOSIS.ORG

ASOCIACIÓN DE PERSONAS SORDAS DE OVIEDO "ASO".

C/ PRIETO BANCES 2, ESCALERA DERECHA - ENTLO. - 33001 OVIEDO.

TFNO. / FAX: 985 29 92 32

EMAIL: ASORDOSOVIEDO@TERRA.ES

ASOCIACIÓN CULTURAL SORDOS PELAYO

C/ BENJAMÍN ORDIZ, Nº 15, BAJO - 33011 OVIEDO.

TFNO: 606 18 56 27 / FAX: 985 11 79 57

EMAIL: CCSPELAYO@HOTMAIL.COM



## OTRAS ASOCIACIONES

### GIJÓN

ASOCIACIÓN DE LÚPICOS DE ASTURIAS "ALAS".

C/ INSTITUTO, Nº 17, 2ª A - 33201 GIJÓN

TFNO: 985 17 25 00 / FAX: 985 17 05 38

EMAIL: LUPUSASTURIAS@TELEFONICA.NET / WEB: WWW.LUPUSASTURIAS.ORG

### GRADO

ASOCIACIÓN PRAMARO PARA LA INTEGRACIÓN DE DISCAPACITADOS.

C/ LA MAGDALENA, Nº 22, 4º D - 33820 GRADO.

TFNO: 657 138 199 / 669 214 003

EMAIL: ASOCIACIONPRAMARO@YAHOO.ES



## OTRAS ASOCIACIONES

### LUANCO

ASOCIACIÓN DE DIABÉTICOS DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS.  
ISLA DE LA ERBOSA, Nº 17 - 33440 LUANCO.

TFNO: 696 295 026

EMAIL: ASDIPAS@TERRAES / INFO@ASDIPAS.ORG / WEB: WWW.ASDIPAS.ORG

### OVIEDO

FUNDACIÓN "FAEDIS" (FUNDACIÓN ASTURIANA PARA LA PROMOCIÓN DEL EMPLEO Y LA REINSERCIÓN SOCIO-LABORAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD O EN GRAVE RIESGO DE EXCLUSIÓN SOCIAL).

C/ ASTURIAS, Nº 25, BAJO - 33004 OVIEDO.

TFNO: 985 963 076 / FAX: 985 963 730

EMAIL: INFO@FAEDISES / WEB: WWW.FAEDISES

FUNDACIÓN LABORAL DE MINUSVALIDOS SANTA BÁRBARA  
AVD. GALICIA, Nº 44 - 33005 OVIEDO.

TFNOS: 985 42 03 79

EMAIL: FUSBACAUDAL@FUSBA.COM / WEB: WWW.FUSBA.COM

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER  
C/ URÍA, Nº 26, 1ª IZQDA. - 33003 OVIEDO.

TFNO. / FAX: 985 20 32 45

ASOCIACIÓN ASTURIANA DE NEUROFIBROMATOSIS

HOTEL DE ASOCIACIONES DE SANTULLANO. AVDA. FERNÁNDEZ LADREDA, Nº 48 - 33011 OVIEDO.

TFNOS: 985 20 13 60 / 985 71 71 46 / FAX: 985 21 80 00

EMAIL: ASNEFI@YAHOO.ES

ASOCIACIÓN DE PARKINSON DE ASTURIAS

C/AMSTERDAM, Nº 7, BAJO - 33011 OVIEDO.

TLFNO/FAX: 985 23 75 31

EMAIL: APARKAS@HOTMAIL.COM / WEB: WWW.PARKINSONASTURIAS.ORG

ASOCIACIÓN PARA EL EMPLEO Y LA FORMACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD FSC  
INSERTA

C/ PALACIO VALDÉS, Nº 15, 1ª F Y G - 33002 OVIEDO

TLFNOS: 985 204 388 / 985 203 425 / FAX: 985 205 635

EMAIL: FSCASTURIAS.FSC@FUNDACIONONCEES / WEB: WWW.FSC.ES



## ENTIDADES PARA EL OCIO Y EL DEPORTE DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

### GIJÓN

ASOCIACIÓN ARBOLAR  
HOTEL DE ASOCIACIONES. AVENIDA DE GALICIA, Nº 62, DESPACHO 6 - 33212 GIJÓN.  
TFNO: 985 32 96 49  
EMAIL: ARBOLAR@TELECABLEES

### OVIEDO

"FEDEMA", FEDERACIÓN DE DEPORTES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS.  
C/ FRATERNIDAD, Nº 29, BAJO - 33013 OVIEDO.  
TFNO: 985 964 552 / FAX: 985964553  
EMAIL: FEDEMA@FEDEMA.COM / WEB: WWWFEDEMA.COM

ASOCIACIÓN PARA LA PROMOCIÓN Y EL TURISMO ADAPTADO ASTURIANO APTAA  
C/ VETUSTA, Nº 26, LOCAL 2 (ENTRADA POR MIGUEL INDURAIN) - 33010 OVIEDO.  
TFNO: 629 877 649  
EMAIL: APTAA@ASTURIASADAPTADA.ORG / WEB: WWWASTURIASADAPTADA.ORG

ASOCIACIÓN CULTURAL VEGARADA CARES  
C/ PRADO PICÓN, Nº 1 - 33008 OVIEDO.  
TFNO. / FAX: 985 22 37 26  
EMAIL: ACCARES@TERRAES

ASOCIACIÓN DE MADRES, OCIO Y TIEMPO LIBRE PARA PERSONAS AFECTADAS DE PARÁLISIS CEREBRAL ASMAPACE  
BAJO DEL CARLOS TARTIERE, PUERTA M - 33013 OVIEDO.  
TFNO: 985 23 39 32  
EMAIL: CORREO@SMAPACE.ORG / WEB: WWWASMAPACE.ORG

DEPORTES PARA CIEGOS (ONCE)  
C/ CAMPOMANES, Nº 5 - 33008 OVIEDO.  
TFNO: 985 21 48 80 / FAX: 985 21 07 63  
WEB: WWW.ONCEES

### TAPIA DE CASARIEGO

ASOCIACIÓN SPECIAL OLYMPICS DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS  
AVDA. DE LA PLAYA, Nº 8 - 33740 TAPIA DE CASARIEGO.  
TFNO: 609 827 037 / 985 47 10 39 / FAX: 985 47 10 39  
EMAIL: SUSABUSTIELLO@HOTMAIL.COM



## ASOCIACIONES DE MUJERES CON DISCAPACIDAD

### GIJÓN

ASOCIACIÓN DE MUJERES DISCAPACITADAS DE ASTURIAS AMDAS LA FONTE  
C/ CANGA ARGÜELLES, Nº 16 -18 - 33202 GIJÓN.

TFNO: 984 29 74 44 / 626 178 445

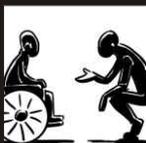
EMAIL: AMDASLAFONTE@HOTMAIL.COM WEB WWWAMDASLAFONTE.COM

ASOCIACIÓN PARA LA INTEGRACIÓN DE LA MUJER CON DISCAPACIDAD  
C/ ALONSO OJEDA, Nº 2, 4º B - 33208 GIJÓN.

TFNO: 617 778 590

EMAIL: AIMDEASTURIAS@HOTMAIL.COM WEB WWW.COSANUESA.COM

*\* ACTUALMENTE MUCHAS ASOCIACIONES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD ESTÁN CREANDO ÁREAS DEDICADAS ESPECÍFICAMENTE A LAS MUJERES. INFORMARSE EN LAS RESPECTIVAS DIRECCIONES.*



## ENTIDADES QUE OFRECEN PROGRAMAS Y SERVICIOS A PERSONAS CON DISCAPACIDAD

### OVIEDO

CÁRITAS DIOCESANAS

PLAZA ALFONSO II EL CASTO, Nº 3, 1ª PLANTA - 33003 OVIEDO.

TFNO: 985 20 80 89 FAX: 985 20 86 63

EMAIL: BUZON@CARITASAS / WEB: WWW.CARITASAS

CRUZ ROJA ASTURIAS

C/ MARTÍNEZ VIGIL, Nº 36 - 33010 OVIEDO.

TFNO: 985 20 82 15

LA REALIZACIÓN DE ESTE MANUAL NO HUBIERA SIDO POSIBLE SIN LA  
AYUDA DESINTERESADA DE:

ASOCIACIONES JUVENILES MIEMBRO DEL CMU

ASOCIACIONES DE DISCAPACIDAD

AXENCIA ASTURIANA PA LA DISCAPACIDÁ

APADA

ASPAYM

COCEMFE

FEAPS

FEDEMA

FESOPRAS

FUNDACIÓN ONCE

HIERBABUENA

UNIDAD DE COORDINACIÓN DE SALUD MENTAL  
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

ASOCIACIÓN ASTURIANA DE RETINOSIS PIGMENTARIA.





# CAPÍTULO 4

## MÁS CLASIFICACIONES

¿SABÍAS QUE? El término 'deficiencia' se refiere a un rasgo o estado que puede afectar la capacidad de una persona para realizar actividades que la mayoría de las personas pueden hacer. Sin embargo, no todas las deficiencias son discapacidades. Una discapacidad ocurre cuando una deficiencia interfiere con la capacidad de una persona para realizar actividades que la mayoría de las personas pueden hacer.

¿SABÍAS QUE? El término 'minusvalía' se refiere a una condición que interfiere con la capacidad de una persona para realizar actividades que la mayoría de las personas pueden hacer. Sin embargo, no todas las minusvalías son discapacidades. Una discapacidad ocurre cuando una minusvalía interfiere con la capacidad de una persona para realizar actividades que la mayoría de las personas pueden hacer.

# CAPÍTULO 6

## S VIP

# VIP

\* VERY IMPORTANT PAGES

¡A VER TU QUE SI LA ÚLTIMA VEZ QUE HACÍAS UNO VES QUE EN ESTE TIPO DE BARRERAS ACEPTAR ALIÍ!

¡DES AYER TENÍAN POR EL LLAMO LLICITOS VOY A ACOMPAÑAR EN ESTAS GUÍAS PARA LAS PRACTICAS DE BUENAS DISCAPACIDAD!

¡ESTAS SIGUEN LAS BUENAS PRACTICAS DE BUENAS DISCAPACIDAD! ¡ESTAS SIGUEN LAS BUENAS PRACTICAS DE BUENAS DISCAPACIDAD!

¡OS CUALES SON LOS TERAPISTAS LAS BUENAS PRACTICAS DE BUENAS DISCAPACIDAD!

¡LAS BARRERAS CON LAS BUENAS PRACTICAS DE BUENAS DISCAPACIDAD! ¡LAS BARRERAS CON LAS BUENAS PRACTICAS DE BUENAS DISCAPACIDAD!

¡MÁS BARRERAS CON LAS BUENAS PRACTICAS DE BUENAS DISCAPACIDAD! ¡MÁS BARRERAS CON LAS BUENAS PRACTICAS DE BUENAS DISCAPACIDAD!

¡POR ÚLTIMO PERO NO MENOS IMPORTANTE ANTES DE ANDAR A UNA PERSONA CON DISCAPACIDAD PRECORIZATE SI NECESITA TU AYUDA!

# INTRODUCCIÓN

¡POR QUE HERRA HECHO EL DIBO ANTE ESTA VINETA TAN AL TAP? ¡UN SEGUNDA QUE VOY A POR UNA ESCALERA!

¡POR QUE HERRA HECHO EL DIBO ANTE ESTA VINETA TAN AL TAP? ¡UN SEGUNDA QUE VOY A POR UNA ESCALERA!

¿SABÍAS QUE? El término 'deficiencia' se refiere a un rasgo o estado que puede afectar la capacidad de una persona para realizar actividades que la mayoría de las personas pueden hacer. Sin embargo, no todas las deficiencias son discapacidades. Una discapacidad ocurre cuando una deficiencia interfiere con la capacidad de una persona para realizar actividades que la mayoría de las personas pueden hacer.

¿SABÍAS QUE? El término 'minusvalía' se refiere a una condición que interfiere con la capacidad de una persona para realizar actividades que la mayoría de las personas pueden hacer. Sin embargo, no todas las minusvalías son discapacidades. Una discapacidad ocurre cuando una minusvalía interfiere con la capacidad de una persona para realizar actividades que la mayoría de las personas pueden hacer.

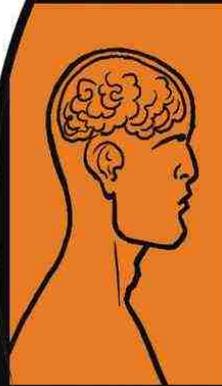
HOLA CORAZONES, EN ESTE CÓMIC OS DAMOS ALGUNAS SUPERPISTAS Y CONSEJOS MEGAPRÁCTICOS PARA QUE VUESTRAS ASOCIACIONES Y ACTIVIDADES SEAN ACCESIBLES A TODAS LAS PERSONAS.

ENCONTRARÉIS, ENTRE OTRAS COSAS, DEFINICIONES SOBRE DISCAPACIDAD, SUS DIFERENTES TIPOLOGÍAS, HABILIDADES EN EL TRATO O CÓMO CONSEGUIR QUE VUESTROS LOCALES NO TENGAN BARRERAS.

POR ÚLTIMO, CORAZONES, PONEMOS A VUESTRA DISPOSICIÓN UN DIRECTORIO SUPERMEGAGUAY CON TODOS LOS DATOS NECESARIOS PARA CONTACTAR CON ASOCIACIONES Y ORGANIZACIONES SUPERCHULAS DEL ÁMBITO DE LA DISCAPACIDAD QUE OS PUEDEN ECHAR UN CABLE.



DISCAPACIDAD  
AUDITIVA



ENFERMEDAD  
MENTAL



DISCAPACIDAD  
VISUAL



DISCAPACIDAD  
FÍSICA



DISCAPACIDAD  
INTELLECTUAL

