

# Test

## RESPOSTES

### Si has triat majoria a):

Ets una persona oberta a relacionar-te amb persones amb discapacitat, i això està molt bé. De tota manera, sovint oblidem el punt de vista i les necessitats de l'altra persona.

### Si has triat majoria b):

Felicitats! Tractes les persones amb discapacitat en condició d'igualtat i ets sensible a les seves necessitats. Apliques bé el principi: "tracte individualitzat, drets universals".

### Si has triat majoria c):

Les teves interaccions amb persones amb capacitats diverses es basen en el desconeixement i la por. Prova d'iniciar interaccions positives seguint aquests consells. Ha canviat alguna cosa?

## QUÈ MÉS PUC FER JO?

Ara que ja has trencat les teves barreres amb les persones amb discapacitat, pots ajudar-nos a trencar-ne moltes més. Només cal que difonguis el missatge:

**Arrenca el test i passa'l a família i amistats perquè també el responguin.**

**Comparteix a les xarxes socials el teu propi consell de tracte adequat o escull-ne el teu preferit de la llista. Inclou-hi el hashtag:**

**#TerrassaTrencaBarreres**



# Anota!

Les persones amb discapacitat, com tothom, tenim capacitats diverses: no podem fer algunes de les coses que tu fas, o les fem d'una altra manera. Totes les persones fem les coses de manera diferent.

Però, més enllà dels col·lectius que representem, som persones individuals, amb caràcters, desitjos, gustos i capacitats diferents i úniques. No caiguis en estereotips!

Esperem que aquests consells de tracte adequat t'animin a fer el pas i conèixer molts dels teus veïns i veïnes, companys/es d'escola, de feina, de piscina, de botiga, amb els quals fins ara no has tingut la possibilitat de relacionar-te.

I, sobretot, recorda que aquests consells són només una petita guia que t'ajudarà a trencar el gel i començar a establir relacions positives amb altres persones. A partir d'aquí, el més important és que siguis tu mateix: **cada interacció i cada individu és diferent i igualment valuós.**

Aquest tríptic està elaborat per la Taula Local de Capacitats Diverses i Accessibilitat de Terrassa.

La Taula és un espai participatiu on treballem conjuntament les entitats relacionades amb la discapacitat i l'Ajuntament de Terrassa per millorar la qualitat de vida i fer efectius els drets de les persones amb capacitats diverses a la nostra ciutat.

### Més informació

Si desitgeu rebre informació actualitzada sobre l'àmbit de la discapacitat, els serveis disponibles i les activitats programades, podeu escriure'ns amb el vostre correu electrònic a l'adreça [oficina.capacitatsdiverses@terrassa.cat](mailto:oficina.capacitatsdiverses@terrassa.cat)



No em posis barreres,

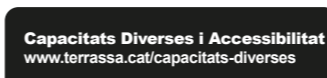
# No et posis barreres!

Consells de tracte adequat amb persones amb discapacitat

3 de desembre

Dia internacional de les persones amb discapacitat

#TerrassaTrencaBarreres



Encara veus les persones amb discapacitat amb por, o amb llàstima, o com a éssers totalment diferents a tu?

No et preocupis, segur que és perquè encara no ens coneixes prou! Llegeix atentament els següents consells: **t'ajudaran a trencar les teves barreres!** Podràs conèixer gent, seràs més obert, respectuós amb la diversitat i, per què no, més feliç.

- 😊 Si actues d'aquesta manera em fas sentir bé
- 😞 Si actues d'aquesta manera em fas sentir incòmode



### Persones amb discapacitat visual

Identifica't pel teu nom quan et dirigeixis a mi i avisa'm si marxes.

- 😊 Si m'has d'acompanyar, dóna'm el teu braç i situa't davant meu.  
Si em convides a casa, procura tenir-la endreçada per evitar caigudes i cops.

Imposar-me ajuda sense preguntar-me.  
Molts cops puc i vull fer les coses autònomament.

- 😞 Parlar-me massa a poc a poc o de manera massa senzilla.  
Hi sento i entenc perfectament.



### Persones amb discapacitat auditiva

- 😊 Parla'm vocalitzant, amb estructures senzilles però correctes.

Mira'm a la cara, parla'm des de prop i amb una bona il·luminació.

Si cal, pots utilitzar el suport escrit o de gestos naturals per a les teves paraules.

- 😞 Cridar-me quan parles. Això no m'ajuda a entendre't.

**#TerrassaTrencaBarreres**



### Persones amb discapacitat física

Si tenim una conversa llarga, situa't davant meu i a la meva alçada.

- 😊 Parla'm directament a mi si vaig amb algun acompanyant.  
Adapta't al meu ritme si passem plegats.

Recolzar-te a la meva cadira de rodes; recorda que és part del meu espai personal.

- 😞 Preguntar-me sobre la causa de la meva discapacitat abans de tenir-nos confiança.



### Persones amb discapacitat intel·lectual

Dóna'm temps per respondre't.

- 😊 Utilitza un vocabulari senzill adaptat al meu nivell de comprensió.  
Assegura't que t'he entès. No tinguis por de preguntar-m'ho.

Parlar-me amb to infantil.

- 😞 Anticipar la meva resposta. No acabis les meves frases.  
Ajudar-me massa i quan no cal. Això em resta autonomia.



### Persones amb diagnòstic de salut mental

Coneix-me com a persona, més enllà de la malaltia.

- 😊 Tracta'm amb naturalitat i respecte.  
Parla'm amb claredat, sense ambigüitats.

Tenir-me por.

- 😞 No respectar el dret a la discreció respecte a les meves circumstàncies personals.

## Test

Ara que ja coneixes les pautes bàsiques per relacionar-te més positivament amb nosaltres, com actuaràs en el teu dia a dia? Posa't a prova amb aquest senzill test.

### 1- Quan veig una persona amb discapacitat pel carrer...

- a) m'hi apropo decididament i la saludo sense dubtar-ho.
- b) observo i, si tant ella com jo semblen receptives, m'hi apropo amb prudència.
- c) desvío la mirada i passo de llarg.

### 2- Si em trobo algú amb discapacitat conegut acompanyat...

- a) saludo l'acompanyant i després abraço la persona amb discapacitat.
- b) saludo la persona que conec i després li demano que faci les presentacions.
- c) canvio de vorera, amb sort la persona no m'ha reconegut.

### 3- Si una persona amb discapacitat se'm cola a la cua...

- a) no dic res, pobre, segurament no deu saber ni que s'ha colat.
- b) li crido l'atenció educadament i li recordo que hi ha una cua.
- c) l'obligo a retrocedir, segur que no té cap raó per passar davant.

### 4- Si veig alguna persona amb discapacitat que sembla perduda...

- a) l'agafo del braç i l'acompanyo.
- b) li pregunto si necessita ajuda i actuo segons la resposta.
- c) passo de llarg, no és el meu problema.

### 5- Si parlo amb una persona amb discapacitat...

- a) és bàsic que somrigui sempre i em mostri afectuós/a.
- b) adapto el meu registre a la seva edat, caràcter i comprensió.
- c) vull saber què li passa i quin és el seu diagnòstic.