



Lectura fácil

**Manifiesto para el 3 de diciembre de 2019**

**Día de las Personas con Discapacidad:**

**Acabemos con la soledad.**

**Yo también cuento.**

Un manifiesto es un documento  
que recoge las ideas de un grupo de personas.

Este manifiesto es para el día 3 de diciembre de 2019.  
Es el Día Internacional y europeo  
de las Personas con Discapacidad.

Significa que ese día, en muchos países,  
se recuerdan los derechos  
de las personas con discapacidad.

Este manifiesto es del CERMI,  
que es el Comité Español de Representantes  
de las Personas con Discapacidad.

## Resumen de lo más importante:

- Las personas con discapacidad sufren más soledad que las personas sin discapacidad. Muchas están solas por obligación, **no** eligen estar solas.
- La mayoría de las personas con discapacidad que están solas son mujeres.
- Las personas con discapacidad tienen derecho a tener relaciones que signifiquen mucho para ellas. Por ejemplo: tener pareja o grandes amistades.
- Tenemos que acabar con la soledad no deseada. La falta de accesibilidad, de trabajo o vivir en grandes instituciones nos hace sentir más soledad. Por eso pedimos más accesibilidad, más trabajo y tener la oportunidad de vivir en la comunidad.

En las siguientes páginas,  
lo explicamos más.

## Las personas con discapacidad están más solas

En este manifiesto explicamos nuestra preocupación por la soledad no deseada. Hay personas a las que les gusta estar solas. Pero a otras **no** les gusta y están solas sin quererlo. Llamamos a eso soledad no deseada.

Las personas con discapacidad sufren más soledad no deseada.

### Hay muchas razones:

- La falta de accesibilidad.  
Por ejemplo: imagina que usas una silla de ruedas y **no** hay ascensor en tu edificio.  
Es muy difícil que puedas salir con tus amigas y tus amigos.
- A veces **no** nos proponen actividades por nuestra discapacidad.
- Faltan apoyos para que podamos relacionarnos con más personas.
- Hay muchas personas que **no** creen en el valor de las personas con discapacidad.  
Les tratan de forma negativa.

## Tipos de soledad

La soledad es diferente para cada persona con discapacidad:

- Si eres una persona mayor.
- Si eres una niña o un niño y te pegan.
- Si tienes discapacidad intelectual.
- Si tienes problemas de salud mental.  
Por ejemplo: una enfermedad como la depresión.
- Si tienes discapacidad  
porque tuviste un accidente de mayor.
- Si necesitas mucho apoyo.  
Por ejemplo: te comunicas con pictogramas.

En resumen, hay muchas cosas  
que te hacen sufrir más la soledad.




Por ejemplo: ser mujer, ser niña o niño,  
ser mayor, el tipo de discapacidad,  
el sitio de donde eres o  
si vives en un pueblo o el campo.

Si además se juntan en ti varias de estas cosas,  
la soledad es aún peor.

Por ejemplo: si eres una mujer mayor y además vives en el campo.

Lo que tenemos claro es que  
las personas que están más solas son las mujeres.

## Números sobre la soledad

	<p>1 de cada 5 personas con discapacidad viven solas.</p>
	<p>De ellas, 4 de cada 10 viven solas sin quererlo. Sufren soledad no deseada.</p>
	<p>3 de cada 4 personas con discapacidad que viven solas son mujeres. Son la mayoría.</p>

Podemos decir que las personas con discapacidad viven la miseria o la pobreza de relaciones.

Es cuando **no** tienes relaciones como amistades o parejas que signifiquen mucho para ti.

## ¿Qué dicen nuestros derechos?

La soledad no deseada va contra los derechos de las personas con discapacidad.

Esos derechos dicen que:

- La inclusión es muy importante.
- Las personas con discapacidad deben vivir en la comunidad.
- Nadie puede quedar al margen o estar solo por su discapacidad.
- Hay que luchar contra la forma negativa de ver a las personas con discapacidad.

Por ejemplo: que nadie piense que las personas con discapacidad nunca tienen pareja o hijos e hijas.

## ¿Qué pedimos?

Estas son algunas ideas:

- Más accesibilidad. Sin barreras, podremos relacionarnos más.
- Más trabajo para las personas con discapacidad.  
El trabajo es un lugar para relacionarnos más.
- Que las personas **no** vivan en grandes instituciones separadas de las personas sin discapacidad.  
Que puedan vivir en un barrio  
o un pueblo como todo el mundo  
si lo eligen así.
- Dar ayudas y servicios  
a las personas con discapacidad y sus familias  
para que puedan tener una vida digna y autónoma.
- Hacer campañas de comunicación  
que expliquen a todo el mundo  
el valor de las personas con discapacidad.
- Atender pronto a las personas con discapacidad  
cuando son niñas y niños.
- Acabar con el acoso escolar.  
Por ejemplo: cuando te insultan o te pegan en el cole  
por tener discapacidad.
- Usar más la tecnología para tener relaciones.  
Sobre todo, las personas mayores.
- Conseguir que las personas con discapacidad puedan hacer voluntariado.

Mira nuestras páginas web:

[www.cermi.es](http://www.cermi.es)

[www.convenciondiscapacidad.es](http://www.convenciondiscapacidad.es)

[www.fundacioncermimujeres.es](http://www.fundacioncermimujeres.es)



Documento adaptado a lectura fácil y validado.

La lectura fácil es una forma de crear documentos que son más fáciles de entender.

© Lectura fácil Europa.

Logo de Inclusión Europa.

Más información en [www.easy-to-read.eu](http://www.easy-to-read.eu)

Adaptación y validación:

Plena inclusión España.

[www.plenainclusion.org](http://www.plenainclusion.org)