



**Conocer tus derechos es el
primer paso para
defenderlos**

Guía práctica de defensa de los derechos de las personas con discapacidad

SUBVENCIONA 0,7% IRPF



**Comunidad
de Madrid**



hazloinclusivo.org
Fundación **hazlo posible**

Por qué es importante esta guía

En España, las personas con discapacidad **tienen los mismos derechos que cualquier otra persona.**

Estos derechos están reconocidos en leyes nacionales y en acuerdos internacionales.

Sin embargo, muchas veces **estos derechos no se cumplen en la práctica:**

- Hay barreras físicas, cognitivas y digitales.
- Se niegan apoyos necesarios.
- Se producen situaciones de discriminación.

Esta guía sirve para:

- Conocer tus derechos.
- Saber cuándo se están vulnerando.
- Aprender **qué puedes hacer y a quién acudir.**

**Tener una discapacidad no es el problema.
El problema son las barreras y la falta de apoyos.**



El marco legal: tus derechos están protegidos

Los derechos de las personas con discapacidad en España se basan en:

- La **Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad** (ONU).
- El Real Decreto Legislativo 1/2013, **Ley General de derechos de las personas con discapacidad** y de su inclusión social.

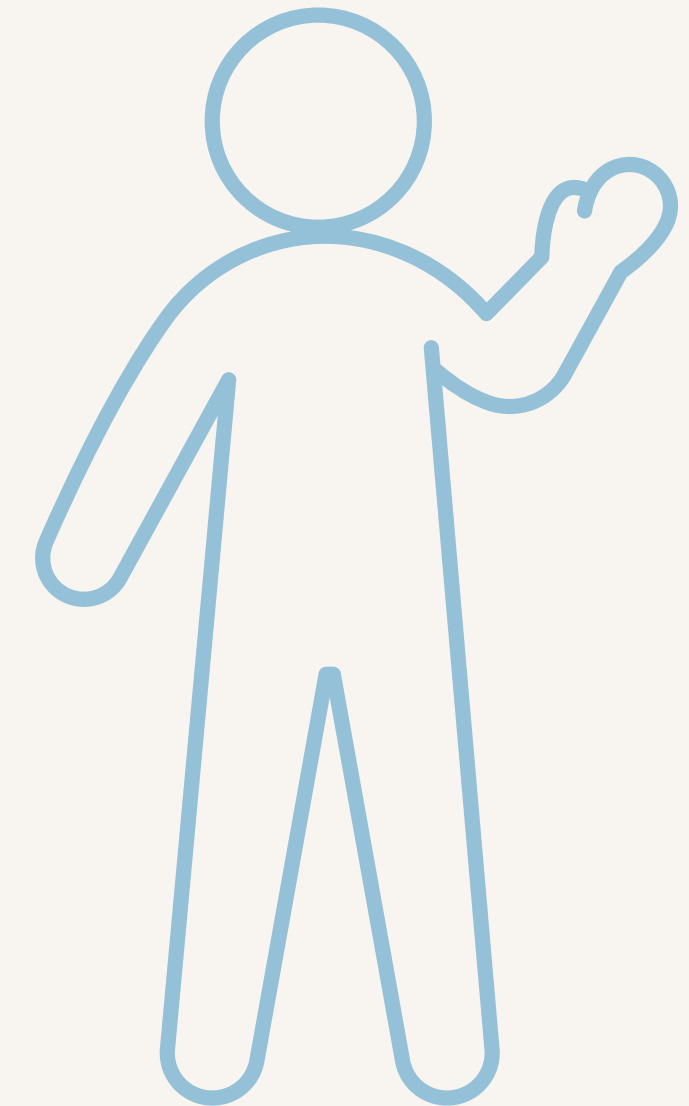
Estas normas cambian el enfoque:

- ✗ El Modelo asistencial (“te ayudo si puedo”) da paso al
- ✓ **Modelo de derechos humanos** (“tienes derechos y deben cumplirse”).

En España
viven más de 4 millones
de personas con discapacidad.

Muchas encuentran barreras
en el transporte,
en el trabajo,
en la educación
o en su propia vivienda.

La ley protege tus derechos,
pero muchas veces
hay que **reclamarlos para que se cumplan.**



Principios clave que debes conocer

Igualdad y no discriminación

No se puede tratar peor a una persona por tener una discapacidad.

Negar apoyos necesarios **también es discriminación.**



Si una empresa no te contrata solo por tu discapacidad, eso es discriminación.

Accesibilidad universal

Todo debe ser accesible:

- Espacios.
- Transporte.
- Información.
- Servicios.
- Tecnología.

Sin accesibilidad, no hay igualdad real.



Una página web pública debe poder leerse con lector de pantalla.

Vida independiente

Tienes derecho a:

- Elegir dónde y con quién vivir.
- Recibir apoyos para vivir en la comunidad.
- No ser obligado/a a vivir en una institución.



No pueden obligarte a vivir en una residencia si puedes vivir en tu casa con apoyos.

Capacidad jurídica

Tienes derecho a:

- Tomar tus propias decisiones.
- Recibir apoyos para decidir, si los necesitas.
- Acceder a la justicia en igualdad de condiciones.



Tienes derecho a decidir sobre tu dinero o tu salud, con los apoyos necesarios.

Accesibilidad y ajustes razonables: no son lo mismo

ACCESIBILIDAD UNIVERSAL

- Es una **obligación general**.
- Debe existir antes de que haya un problema.
- Afecta a edificios, servicios, webs, transporte...



AJUSTES RAZONABLES

- Son un **derecho individual**.
- Son **adaptaciones a tu medida**.
- Se piden cuando la accesibilidad no existe.
- No pueden suponer una carga desproporcionada para la empresa.

👉 Si te niegan un ajuste razonable sin justificación, es discriminación.

Tipos de discriminación

1. Discriminación directa

Cuando te tratan peor por tu discapacidad.
Por ejemplo: no contratarte solo por tener discapacidad.

2. Discriminación indirecta

Una norma parece igual para todos, pero te perjudica.
Ejemplo: entrevista en un lugar sin ascensor.

3. Denegación de ajustes razonables

No adaptar algo necesario para ti.
Siempre es discriminación si no hay causa justificada.

4. Discriminación por asociación

Te discriminan por tu relación con una persona con discapacidad.
Por ejemplo, problemas en el trabajo por cuidar a un hijo con discapacidad.

5. Acoso

Conductas que humillan, intimidan o crean un ambiente hostil. Por ejemplo: burlas constantes en el trabajo por tu forma de hablar o moverte.

6. Discriminación múltiple o interseccional

Cuando se juntan varios motivos (discapacidad + género, edad, origen...).

Cómo defender tus derechos

Paso 1.

Identifica la barrera o el problema



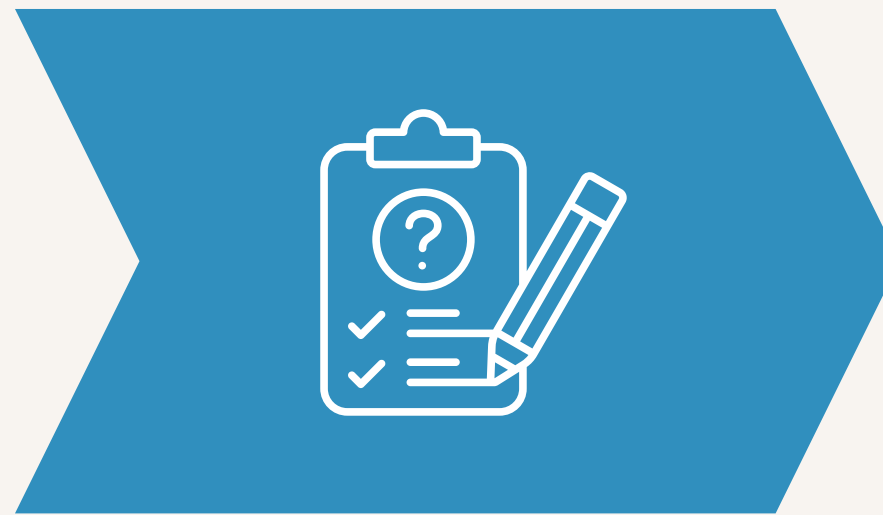
Pregúntate:

¿Qué necesito para ejercer mi derecho?

¿Qué me están negando?

Paso 2.

Solicita el ajuste o solución



Hazlo:

- Por escrito.
- De forma clara.
- Guardando copia.

Paso 3.

Si no hay respuesta, actúa



Cómo **defender** tus derechos

Consejos ante una situación de discriminación



Guarda siempre correos electrónicos, mensajes o documentos que puedan servir **como prueba**.

Si hablando llegas a **acuerdos**, al acabar después envía un correo resumen para dejar **constancia por escrito**.

Vías de defensa: a quién acudir

1. Vías administrativas y extrajudiciales

Son gratuitas. A través de estas opciones NO necesitas abogado.

OFICINA DE ATENCIÓN A LA DISCAPACIDAD (OADIS)

Atiende y **tramita quejas ante situaciones de discriminación** que afecten a las personas con discapacidad.

No puede ayudar en todas las situaciones pero pueden informarte de los sitios a los que puedes ir para solucionar esos problemas.

Las quejas y las consultas a la OADIS se tienen que enviar por escrito a través de [este enlace](#).



Vías de defensa: a quién acudir

Otros organismos o entidades que pueden ayudarte en algunas situaciones son:

- **DEFENSOR DEL PUEBLO.** Cuando el problema es con una administración pública. Puedes hacerlo online a través de su formulario o en el 900 101 025.
- **INSPECCIÓN DE TRABAJO:** si te ocurre algo relacionado con tu empleo, puedes comunicar cualquier incidencia a través de su buzón.
- **CONSUMO** también dispone de un procedimiento de denuncias por por infracciones de consumo a través de este formulario.



Vías de defensa: a quién acudir

2. Vía judicial

*Si lo anterior no funciona, puedes denunciar ante el juzgado.
En este caso sí necesitarás un abogado.*

Tienes derechos especiales:

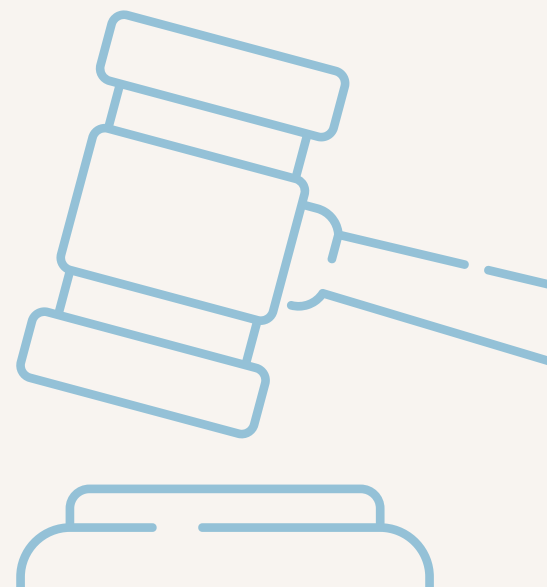
- **Justicia gratuita.**

En algunos casos, puedes pedir abogado de oficio si no tienes recursos económicos.

- **Inversión de la carga de prueba:**

Si tú aportas indicios de discriminación, la otra parte debe demostrar que no te discriminó.

- Posibilidad de pedir **indemnización por daño moral.**



Si te decides por denunciar, recuerda:



- Actúa **por escrito**.
- Guarda **pruebas**.
- Busca **apoyo** en asociaciones y organismos.
- **No estás solo/a.**

Casos habituales y qué hacer

En el trabajo

Por ejemplo:

No adaptar tu horario a tu tratamiento médico.

No admitir teletrabajo cuando es razonable.

Despedirte tras pedir una adaptación o ajuste.

No permitir a un persona intérprete de lengua de signos en una formación.

- Pide **ajustes razonables por escrito**.
- Denuncia ante **Inspección de Trabajo** si se niegan.
- En caso de despido, puedes pedir **nulidad de despido si hay discriminación**.



Casos habituales y qué hacer

En tu vivienda

Por ejemplo:

Tu comunidad de vecinos se niega a instalar rampa.

Retrasan la instalación de ascensor.

Te dicen que “no hay dinero” sin estudiar si hay subvenciones.

- Si vives en una comunidad está obligada a hacer **obras de accesibilidad** en muchos casos. Infórmate.
- Pide las adaptaciones en la reunión de vecinos, y guarda el acta de la reunión.
- Si se niegan, puedes acudir a **vía administrativa o judicial**.



Casos habituales y qué hacer

En tiendas, comercios o servicios

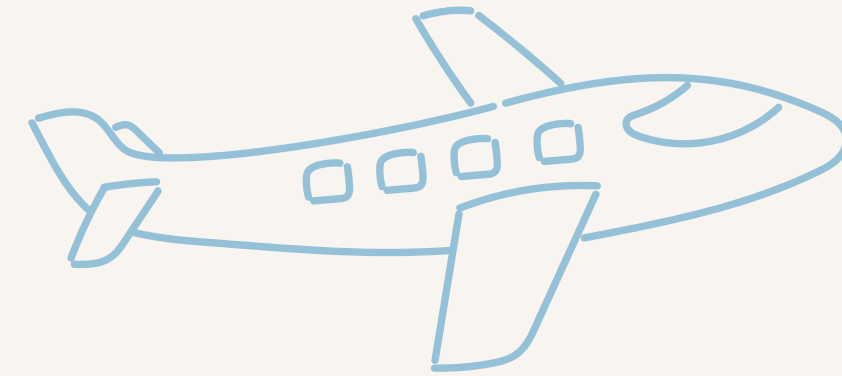
Por ejemplo:

No te dejan entrar con perro guía.

Negar acceso a un taxi adaptado.

Un seguro que cobra más solo por tener discapacidad.

- Ante una discriminación, pide la **hoja de reclamaciones**. Tienen **obligación** de dártela.
- Puedes denunciar ante Consumo, quién puede hacer un **arbitraje**.
- Otra opción es la **denuncia administrativa**.



Conocer tus derechos te da fuerza.

Ejercerlos te da autonomía.

Defenderlos mejora la vida de todas las personas.

No es un favor
No es una ayuda
Es tu derecho

SUBVENCIONA 0,7% IRPF



**Comunidad
de Madrid**



SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD
Y PARA LA ERRADICACIÓN
DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

hazloinclusivo.org
Fundación **hazlo posible**

