

¿Cómo debo hablar con las personas con discapacidad?

Podrían surgirme dudas sobre cómo dirigirme a personas con discapacidad. Te presentamos algunas ideas que podrán ayudarte.

¿Qué tipos de discapacidad hay?



Física

Compromiso de la movilidad

Dificultades para realizar movimientos / manipular objetos



Sensorial

Los sentidos se ven afectados

Hay dificultad en la relación con el entorno.



Psíquica

Discapacidad intelectual / salud mental

1 de 4 cuatro personas tiene un trastorno mental en su vida.



¿Qué grados de discapacidad hay?



Grado 1 (nula)

Sin discapacidad

Grado 2 (leve)

Dificultad leve en actividades cotidianas

Grado 3 (moderada)

Limitaciones importantes en actividades diarias

Grado 4 (grave)

Ayuda significativa en la mayoría de las actividades cotidianas

Grado 5 (muy grave)

Necesita asistencia continua en la mayoría de las actividades de la vida diaria

Algunas ideas prácticas



Actúa con naturalidad y sé tu mismo

Vocaliza bien: no es necesario exagerar ni gritar

Dirígete a la persona con discapacidad, no a su acompañante

Usa un lenguaje sencillo, concreto y claro

Da un mensaje preciso y específico

No tomes decisiones por ellas, ofrece tu ayuda

“Conóceme por mis habilidades, no por mis discapacidades.”
- Robert M. Hensel

Fuentes utilizadas:

Comité de Entidades Representantes de Personas con Discapacidad de la Comunidad de Madrid (CERMI Madrid). (s. f.). Guía CERMI Madrid: Cómo dirigirse adecuadamente a las personas con discapacidad. Universidad Complutense de Madrid.

Unión de Mutuas. (2017, mayo). Guía para el trato a personas con diversidad funcional [Guía interna]. Unión de Mutuas. Recuperado de <https://www.uniondemutuas.es/wp-content/uploads/2017/05/GuiaPersonasDiversidadFuncionalCast.pdf>

Plena inclusión España. (s. f.). Plena inclusión España [Sitio web]. Recuperado el 27 de agosto de 2025, de <https://www.plenainclusion.org/>

Flaticon. (s. f.). Flaticon [Sitio web]. Recuperado el 27 de agosto de 2025 de <https://www.flaticon.es/>