



Guía para promover la participación y el voluntariado
de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo

Guía elaborada por *FEVAS Plena inclusión Euskadi* en colaboración con las responsables de los grupos de autogestión de las asociaciones Apdema, Atzegi, Gaude y Gorabide.

Hemos tomado como referencia los libros y documentos siguientes:

- ✓ Convención de la ONU sobre los derechos de las personas con discapacidad” (2006).
- ✓ “El voluntariado en FEAPS. Orientaciones para la gestión de servicios de voluntariado”.
Colección Cuadernos de Buenas Prácticas FEAPS (2011).
- ✓ “¡Participa! Guía de participación de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo”.
Colección Cuadernos de Buenas Prácticas FEAPS (2013).
- ✓ “Ser voluntaria o voluntario”.
Bolunta (Agencia para el voluntariado y la participación social de Bizkaia).
- ✓ “Quiero ser voluntario/a...Y ahora ¿qué?”
Gizalde - Agencia de voluntariado de Gipuzkoa.
- ✓ “Guía de voluntariado para asociaciones”
ERDU (Agencia para las Asociaciones y el Voluntariado), Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz, Diputación Foral de Álava y Obra Social de Caja Vital Kutxa (2009).
- ✓ Ley 17/1998, de 25 de junio, del voluntariado (Ley Vasca de Voluntariado).

Fecha de la publicación: 2017

ÍNDICE

	página
¿Por qué hacemos esta guía?	4
¿Qué es participar?	5
¿Dónde puedes participar?	8
1. En el espacio personal y familiar	8
2. En la asociación	9
3. En la sociedad	11
¿Qué necesitas para participar?	13
Voluntariado	14
• Las personas voluntarias hacen un mundo mejor	15
• Conviene distinguir	16
• ¿Qué necesitas para ser voluntario?	17
• Derechos y deberes de las personas voluntarias	18
• ¿Dónde hacer voluntariado?	20
Respondemos algunas dudas	22

¿Por qué hacemos esta guía?

Hemos hecho esta guía porque participar es un derecho de todas las personas.

Todas tenemos derecho a opinar, participar en la sociedad, y decidir sobre las cosas que afectan a nuestra vida.

La participación impulsa la autonomía de las personas con discapacidad intelectual y permite avanzar en su **inclusión**.

INCLUSION:

Situación en la que una persona disfruta de los mismos derechos que cualquier ciudadano y participa en la sociedad.

También hemos hecho esta guía porque las personas autogestoras lo han pedido.

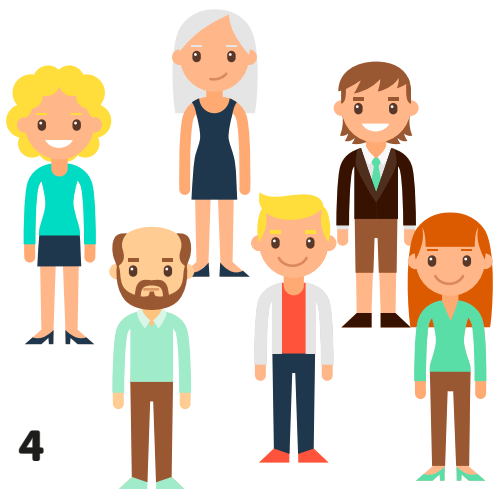
Quieren participar y pueden hacerlo.

Desean contribuir a la sociedad para hacer un mundo mejor.

En FEVAS compartimos esta meta.

Por ello, esperamos que esta guía sea útil.

¡Tú también puedes participar!



¿Qué es participar?

Participar significa formar parte, convertirse en parte de algo.
Es estar presente en la vida social y en la comunidad.



Por ejemplo:

- Participar en un club de lectura de la biblioteca.
- Asistir a una reunión de vecinos.
- Plantar árboles con una asociación de tu barrio.

La participación permite dar nuestra opinión
y que se tenga en cuenta.

Es colaborar con otras personas y dar ideas,
porque todas las personas tenemos algo que dar.

Participando podemos cambiar las cosas,
mejorar nuestra vida y la de los demás.



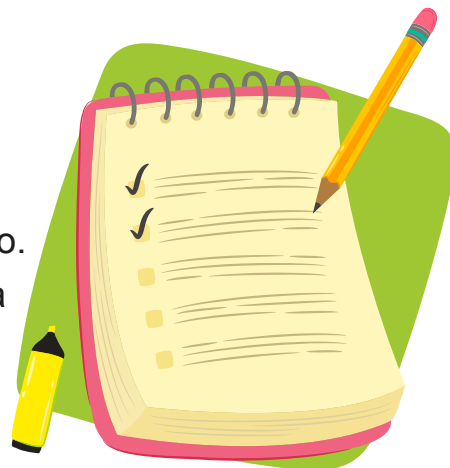
Tú decides dónde participar

Cada persona decide si quiere participar y dónde hacerlo.

Es algo que hace porque quiere y le gusta.

La participación también supone un compromiso.

Por eso es importante comprender qué significa y pensar por qué quieres participar.



Participar no significa que se hará lo que tú quieres.

Se oye tu opinión y la de otras personas.

Hay un debate y se llega a un acuerdo.

Ten en cuenta que para participar puedes necesitar apoyos.
Con los apoyos adecuados
las personas tienen más posibilidades de participar.

Participar es un derecho

Lo dice la “Convención de la ONU sobre los derechos de las personas con discapacidad”.

Esta Convención dice que las personas con discapacidad tienen derecho a participar en la vida política y pública. Pueden votar, decir su opinión y participar en las organizaciones. También dice que tienen derecho a participar en actividades de ocio, turismo, deporte y culturales.

Permitir la participación supone tratar a las personas con respeto y **dignidad**.



DIGNIDAD:

Significa que todas las personas valemos igual. Tenemos las mismas obligaciones y derechos. Todas merecemos que nos valoren y respeten.

¿Dónde puedes participar?

Puedes participar en diferentes sitios o espacios: la familia, la asociación, la comunidad...



En el espacio personal y familiar

En el personal puedes participar de muchas formas.



Por ejemplo:

- Elegir tu estilo de ropa.
- Relacionarte con unas personas u otras.
- Hacer un curso de jardinería.

En la familia eres uno más y también puedes participar. Puedes opinar, colaborar y compartir responsabilidades



Por ejemplo:

- Opinar en una conversación.
- Colaborar en las tareas de casa.
- Ayudar a preparar una fiesta de cumpleaños.
- Acompañar a un familiar ingresado en el hospital.

Una forma de participar es interesarte por las cosas. Preguntar, charlar con la familia y hacer algunas actividades juntos.

2

En la asociación

Formas parte de tu asociación y tu participación es importante.

Cada asociación es diferente y ofrece diferentes formas de participar. Por lo tanto, si te interesa, pide información en la tuya.

● Puedes opinar



Por ejemplo:

- Decir tu opinión a un profesional.
- Consultar una duda.
- Proponer mejoras.
- Asistir a algunas actividades o algunas reuniones.

● Puedes participar en acciones de sensibilización

Algunas personas con discapacidad participan en **acciones de sensibilización** de su asociación.



Por ejemplo:

- Charlas en colegios.
- Entrevistas.
- Fotos para campañas.

ACCIONES DE SENSIBILIZACIÓN:

Son acciones para que la sociedad entienda a las personas con discapacidad intelectual y conozca sus derechos.

En estas actividades hablas en nombre de otras personas.
Eres el portavoz de un grupo o de tu asociación.
Ser portavoz es una responsabilidad porque representas a otros.



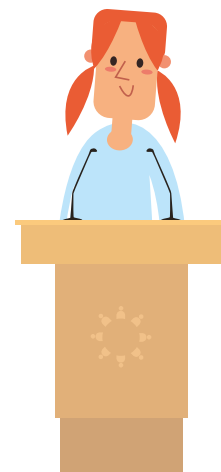
En la guía de FEVAS “En primera persona” puedes encontrar consejos para cuidar tu imagen y ser un buen portavoz
Está en la web de FEVAS www.fevas.org

► Autorrepresentación

En los últimos años las personas con discapacidad piden el derecho a autorrepresentarse.

Eso significa que quieren hablar en primera persona de sus necesidades, deseos, ilusiones y preocupaciones.

Quieren que su opinión se tenga en cuenta.



Por ejemplo:

- Formar parte de los grupos de autogestión.
- Participar en una comisión para mejorar un servicio.
- Hablar en una charla.

3

En la sociedad

Puedes participar de muchas formas y en muchos sitios.

● En los centros municipales



Por ejemplo:

- Actividades que organiza la biblioteca.
- Clases de natación en un polideportivo.
- Cine fórum en un aula de cultura.

● En celebraciones y fiestas de tu pueblo o ciudad



Por ejemplo:

- Concurso de paellas o disfraces.
- Organización de una chocolatada.

● En grupos de tu interés



Por ejemplo:

- Grupo de reciclaje.
- Un coro de la parroquia.
- Un grupo de teatro.

● En el ayuntamiento o en otras instituciones



Por ejemplo:

- Responder una encuesta.
- Escribir en el buzón de sugerencias.
- Participar en un grupo de debate.
- Formar parte de una Comisión de **Gobierno Abierto**.

GOBIERNO ABIERTO:

Algunos ayuntamientos e instituciones consultan la opinión de los ciudadanos para mejorar los servicios públicos. Esto se llama Gobierno Abierto.

● En política



Por ejemplo:

- Votar en las elecciones.
- Apuntarte a un partido político.
- Apuntarte a un sindicato.

● Voluntariado

Más adelante le dedicamos un apartado.

¿Qué necesitas para participar?



1

Querer

Tener ganas de aprender cosas nuevas.
Estar motivado y querer cambiar las cosas.



2

Pensar antes

- ¿Por qué quieres participar?
- ¿Qué te gustaría hacer?
- ¿Dónde te gustaría colaborar?
- ¿Tienes tiempo para hacerlo?
- ¿Qué tareas puedes hacer?
- ¿Necesitas apoyo de otra persona?
- ¿Quién te puede ayudar?...

Puedes escribir las ventajas e inconvenientes de participar.



3

Informarte

Puedes preguntar a personas que conozcas,
en asociaciones, oficinas municipales...



4

Cumplir tu compromiso

Una vez que te has decidido, debes ser responsable
y cumplir ese compromiso.

Al participar también tienes unas obligaciones.
Debes adaptarte a un horario, un espacio, cuidar tu imagen...
También debes estar dispuesto a aprender,
respetar unas normas y realizar adecuadamente unas tareas.

Voluntariado

Las personas voluntarias ofrecen su tiempo y esfuerzo para realizar una labor solidaria.

El voluntariado es una actividad que haces de manera desinteresada y solidaria.

Es algo que haces de manera libre, nadie te obliga.

No se recibe dinero a cambio.

Hacer voluntariado es participar en **acciones de interés general**.

Estas acciones buscan el bien común, ayudar a otras personas y a la sociedad.

ACCIONES DE INTERÉS GENERAL:

Son aquellas que promueven los derechos humanos y la igualdad de todas las personas.

Mejoran la vida de las personas con más necesidades, luchan contra la pobreza, cuidan el medio ambiente...



Por ejemplo:

- Limpieza de playas.
- Repartir comida en un comedor social.
- Acompañar a personas mayores en una residencia.

El voluntariado es una oportunidad para aprender y desarrollarnos como personas.

Las personas voluntarias hacen un mundo mejor

El voluntariado nos hace protagonistas.

A través del voluntariado podemos mejorar nuestra vida, nuestro barrio o nuestra ciudad.

Al hacer voluntariado nuestra voz se oye y podemos cambiar las cosas.

El voluntariado promueve valores en la sociedad como la justicia, el respeto a los demás, la solidaridad, la colaboración...

El voluntariado quiere cambiar la sociedad y hacer un mundo mejor para todas las personas.



El voluntariado no sustituye a los trabajadores. Tampoco sustituye las ayudas y servicios que la administración debe ofrecer a las personas que lo necesitan.

Conviene distinguir entre:

► Ser una persona voluntariosa

Es decir, tener buena voluntad.



Por ejemplo:

- Ayudar a una vecina con la compra.
- Ayudar a un compañero a ordenar su mesa.

► Participar voluntariamente en una actividad puntual



Por ejemplo:

- Colaborar 1 día con el banco de alimentos.
- Repartir botellas de agua en una carrera ciclista.

► Voluntariado

Es una colaboración más continua con una organización.

Requiere un compromiso mayor.

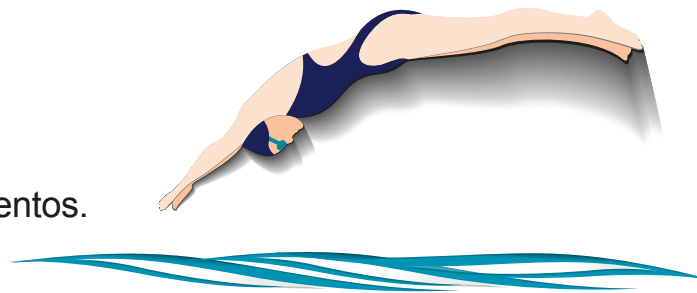


Por ejemplo:

- Pasear a los perros de una asociación 1 día a la semana.
- Colaborar en un comedor social 3 veces al mes.

¿Qué necesitas para ser voluntario?

- Una organización pública o privada en la que participar.
- Ser mayor de 18 años.
Las personas de 16 a 18 años deben tener permiso de su tutor o tutora o de un familiar.
- Tener una actitud positiva.
- Disponer de tiempo libre suficiente.
- Comprometerte con la actividad.
- Estar dispuesto a aprender.
- Tener unas habilidades o conocimientos.



Por ejemplo:

- Para ser voluntario en un club de natación debes saber nadar.

Recuerda que para hacer voluntariado en algunas actividades se necesitan algunas habilidades o conocimientos. Por ejemplo, habilidades de comunicación, leer y escribir, saber qué hacer ante una emergencia, manejar el dinero... Puedes necesitar apoyos.

Derechos y deberes de las personas voluntarias

En Euskadi tenemos una Ley del Voluntariado.

Esta Ley recoge los derechos y deberes de los voluntarios.

Derechos de las personas voluntarias:

- Recibir información sobre la organización y las tareas a realizar.
- Opinar sobre aspectos que te afectan como voluntario.
- Recibir un trato digno y respetuoso.
- Recibir formación.
- Realizar la actividad en las debidas condiciones de seguridad e higiene.
- Tener un seguro.
- Cobrar los gastos de la actividad, siempre que antes se haya acordado con la organización.
- Dejar la actividad, avisando previamente...



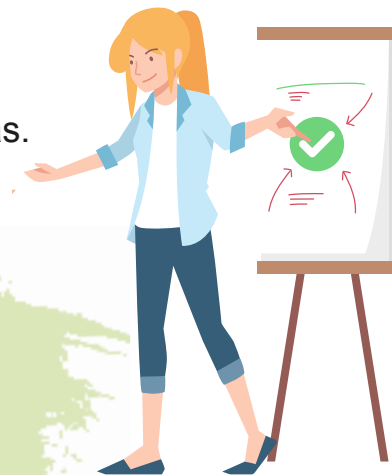
Deberes de las personas voluntarias:

- Respetar las normas de la asociación.
- Cumplir los compromisos adquiridos.
- Acudir a la formación.
- Ser responsable con las tareas y materiales.
- Seguir las instrucciones de la persona responsable.
- Guardar la **confidencialidad** de la información.

CONFIDENCIALIDAD:

No difundir información privada de una organización o de una persona sin su consentimiento.

Antes de empezar a hacer voluntariado, una persona te explicará todo y resolverá tus dudas.



Recuerda que el voluntariado requiere:

- **Continuidad**
Acudir cada semana o mes a la actividad.
- **Compromiso**
No puedes faltar sin una causa importante.

Dónde hacer voluntariado

En muchos pueblos y ciudades hay asociaciones en las que puedes colaborar.

También puedes informarte en el ayuntamiento, o en oficinas de voluntariado como **Bolunta**, **Batekin** o **Gizalde**.

En estas oficinas te explican qué es el voluntariado y ayudan a las personas que quieren hacer voluntariado.

Bolunta está en Bilbao,
Batekin en Vitoria
y Gizalde en San Sebastián.

Las personas con discapacidad intelectual también pueden ser voluntarias.



Por ejemplo:

- Encargados de recoger el material en una actividad de fútbol.
- Charlas de sensibilización sobre discapacidad intelectual.
- Proyectos para mejorar los barrios.
- En asociaciones para la protección de animales.
- Hospitaleras en los albergues del Camino de Santiago.
- Limpieza de playas.

En resumen, el voluntariado

- ✓ Es una acción solidaria que realizamos de forma libre, porque queremos.
- ✓ Es una acción que hacemos gratis.
- ✓ No sustituye a los trabajadores y trabajadoras.
- ✓ Su objetivo es ayudar a otras personas y hacer un mundo mejor.
- ✓ Es un compromiso con una asociación.
- ✓ Obliga a ser responsable, y cumplir unos objetivos y programas.
- ✓ Se pueden necesitar unas habilidades y conocimientos.
- ✓ Supone tener una actitud positiva, abierta y colaboradora.

Respondemos algunas dudas



Si tengo discapacidad intelectual, ¿puedo participar?

Sí, todas las personas pueden participar y aportar. Siempre hay cosas que te gustan y en las que puedes participar. Ten en cuenta que para algunas actividades puedes necesitar apoyos y requieren unos conocimientos. Recuerda que la participación es un compromiso y hay unas obligaciones que cumplir.

¿Dónde busco información?

Para empezar puedes comentar tu interés con algún familiar, amigo o persona de tu confianza de tu asociación. Pueden aclararte las primeras dudas.

A continuación, con la idea más pensada, puedes acudir a otras asociaciones que conozcas, tu ayuntamiento o a una oficina de voluntariado.

¿Durante cuánto tiempo tengo que hacer voluntariado?

No hay un tiempo fijo,
es una decisión de cada persona.

Es importante pensar antes de comprometerte.
Piensa qué quieres hacer y qué puedes hacer.

Hay diferentes compromisos:
unas horas al día o a la semana,
unos días al mes, hasta acabar una actividad, etc.

Una vez cumplido tu compromiso, puedes dejarlo
pero tienes que avisar con antelación.





¿Puedo hacer voluntariado en mi propia asociación?

La asociación debe tener actividades en las que participan personas voluntarias.

Además, debe contar con personal para poder atender todas las peticiones.

Recuerda que también influyen las características de cada persona, si puede hacer la tarea, si necesita apoyos... Muchas veces se necesitan algunos conocimientos y habilidades.

Por ejemplo, manejar el dinero, saber leer, o saber qué hacer ante una emergencia.

Las personas responsables de voluntariado tienen que ver cada caso.

Todo lleva su tiempo y tiene su dificultad.

A veces, las cosas no van tan rápido como nos gustaría.

Si no puedes hacer voluntariado, hay otras formas de participar: asistir a algunas reuniones, escribir en el buzón de sugerencias, contestar encuestas...

Puedes preguntar en tu asociación.

Te escucharán y, en la medida de lo posible, tratarán de orientarte.



¿Necesito que alguien me apoye para hacer voluntariado?

Al principio alguien tiene que explicarte y enseñarte. Poco a poco se verá si puedes hacer las tareas solo o con apoyo. Recuerda que el voluntariado también es aprender cosas nuevas.

En el voluntariado también pueden surgir dificultades, conflictos con otras personas del equipo, emergencias, problemas al hacer las tareas...

Siempre que surjan este tipo de problemas es importante que se lo cuentes a la persona que tengas de referencia.





Si la actividad en la que participo no me gusta,
¿puedo dejarla?

Sí, pero debes avisar con antelación.

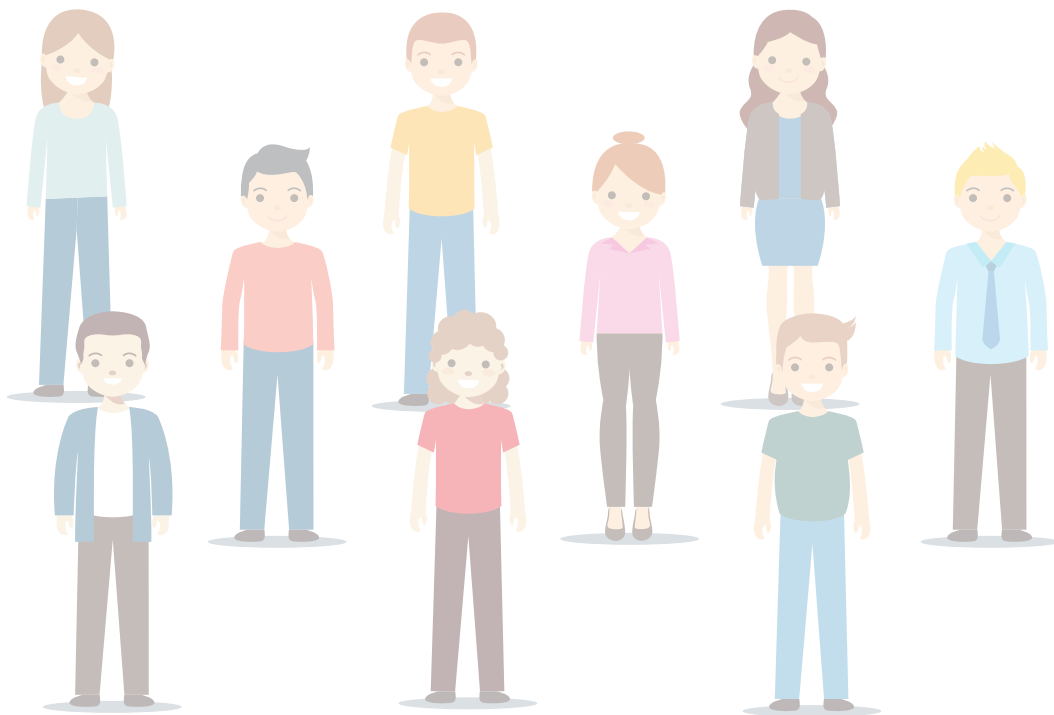
Seguramente te preguntarán los motivos para dejarla.

Si es por algo que te preocupa o porque tienes un problema,
se puede intentar buscar una solución.

¿Es voluntariado acompañar a mis compañeros
en una actividad en la que yo soy veterano?

No. Eso sería ser una persona voluntariosa, ser buen compañero.

El voluntariado exige un compromiso más continuo
con una organización.



Participación y voluntariado

FEVAS

 **Plena
inclusión**
Euskadi

Asociación vasca de entidades
en favor de las personas con
discapacidad intelectual

Adimen urritasuna duten
pertsoneen aldeko
erakundeen euskal elkartea

C/ Colón de Larreátegui, 26 - Bajo C
48009 Bilbao
Tel: 94 421 14 76
E-mail: comunicacion@fevas.org
www.fevas.org

Colabora



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

ENPLEGU ETA GIZARTE
POLITIKETARNO SAILA
DEPARTAMENTO DE EMPLEO
Y POLÍTICAS SOCIALES