



Día Internacional de las Personas con Discapacidad

Construyamos juntos un SSFM inclusivo

Cada 3 de diciembre, el mundo celebra el Día Internacional de las Personas con Discapacidad, una fecha establecida por la ONU para promover la inclusión, el respeto a los derechos, la dignidad humana y la participación plena de las personas con discapacidad en todos los ámbitos de la sociedad.



En este día, el Subsistema de Salud de las Fuerzas Militares no solo conmemora una fecha; celebramos la **resiliencia** y el **aporte** de nuestros soldados y sus familias que conviven con alguna discapacidad. Así mismo, reafirmamos nuestro compromiso con la **inclusión** y el **respeto**.

Sé un agente de cambio en el Día Internacional de las Personas con Discapacidad



Ser agente de cambio significa **romper barreras**, promover la **igualdad de oportunidades** y actuar con empatía en cada interacción.

Cada palabra, cada gesto y cada decisión cuenta para construir un **Subsistema de Salud de las Fuerzas Militares (SSFM)** más accesible y humano. ¡Tú puedes marcar la diferencia!





¿Cómo ser un agente de cambio?

DEBEMOS EVITAR

No uses términos peyorativos o de lástima

- Evita expresiones como “*pobrecito*”, “*enfermito*” o usar “*discapacitado*” como sustantivo

No asumas que necesitan ayuda

- Nunca empujes una silla de ruedas ni tomes del brazo a alguien con discapacidad visual sin preguntar antes

No ignores a la persona

- Si tiene discapacidad auditiva o intelectual, dirígete a ella, no a su intérprete o acompañante

No infantilices a la persona

- Evita hablar con tono condescendiente o usar diminutivos como “mi amor”, “mi vida”

No uses expresiones que limiten

- Frases como “no puede” o “es inválido” refuerzan estereotipos negativos

No invadas el espacio personal

- No toques dispositivos de apoyo (silla de ruedas, bastón, audífonos) sin permiso

No hagas comentarios sobre la condición

- Evita preguntas como “¿qué te pasó?” o “¿desde cuándo estás así?”

No ignores la autonomía

- No decidas por la persona ni hables como si no pudiera opinar

Recordemos: la discapacidad no está en la persona, sino en las barreras del entorno. La verdadera inclusión se logra cuando construimos espacios donde todos podamos participar en igualdad de condiciones.



¿Cómo ser un agente de cambio?

DEBEMOS HACER

Usa el término correcto	• “Persona con discapacidad”. Primero es la persona, luego la condición
Pregunta con naturalidad	• “¿Te puedo apoyar en algo?” o “¿Cómo prefieres que nos comuniquemos?”
Sé paciente y empático	• En las salas de espera de los Establecimientos de Sanidad Militar (ESM), cede el turno o la silla sin que te lo pidan
Respeto la autonomía	• Permite que la persona tome sus propias decisiones y participa solo si lo solicita
Adapta tu comunicación	• Usa lenguaje claro y, si es necesario, apoyos visuales o gestuales
Promueve la accesibilidad	• Si ves una barrera física, informa o ayuda a solucionarla
Escucha con atención	• Da tiempo para que la persona se exprese sin interrumpir
Reconoce capacidades, no limitaciones	• Valora lo que la persona puede hacer y evita enfocarte en lo que no puede

La rehabilitación en el Subsistema de Salud de las Fuerzas Militares no es el final, sino el inicio de una nueva etapa enfocada en recuperar autonomía, fortalecer capacidades y mejorar la calidad de vida, resaltando la resiliencia y el potencial de cada persona.