



Guía de parejas complementarias

Un recurso para la participación de las personas con grandes necesidades de apoyo

Versión adaptada a lectura fácil

CRÉDITOS COORDINACIÓN TÉCNICA

Coordinación: Zeltia Ruiz

Consultoría: Verónica Bermúdez DESARROLLO DE PERSONAS

Edita: © Confederación ASPACE

Fotografías: Confederación ASPACE

Depósito legal: M-36721-2021

Año: 2021

Adaptación a Lectura Fácil: Cristina Martín (ASPACE Madrid),

Esther Turrado y Laura Gutiérrez (ASPACE Bizkaia),

Inés Gómez (APAMP Vigo)

Maquetación: Lectura Fácil Euskadi



Documento adaptado a Lectura Fácil según las directrices internacionales de la IFLA (International Federation of Library Associations and Institutions) e Inclusion Europe para facilitar su comprensión.

ÍNDICE

1. Agradecimiento	4
2. Introducción	5
3. Objetivos de la guía	7
4. Para qué sirve esta guía	9
5. ¿Qué es una pareja complementaria?	12
6. ¿Qué hace falta para formar una pareja complementaria?	13
7. Pasos a seguir para formar parejas complementarias	14
8. Lo que nos dicen quienes ya utilizan el recurso	16
9. Preguntas y respuestas	17
10. Ejemplos	18

1. Agradecimiento

Gracias a todas las personas que, desde hace mucho tiempo, defienden los derechos de las personas con parálisis cerebral.

Gracias a las ganas e ilusión de todas las personas que forman parte de la **Red De Ciudadanía Activa** por ayudarnos en la mejora de los derechos de las personas con parálisis cerebral. Gracias a las personas con parálisis cerebral que han aportado sus opiniones y experiencias.

Gracias al programa de **Talento ASPACE**, formado por profesionales de:
ASPACE Bizkaia,
ASPACE Huesca,
ASPACE Rioja,
ASPACE Navarra
ASPACE Zaragoza.

Gracias a:
Beatriz Palacios (APACE Toledo)
Cora Vázquez y Jorge Liñares (ASPACE Coruña)
Isabel Vázquez (ASPACE Rioja)
Miguel Montori (ASPACE Huesca)
Zeltia Ruíz (Confederación ASPACE)
las personas que han elaborado esta guía que han trabajado con ilusión para dar a conocer las parejas complementarias como herramienta para mejorar la calidad de vida de las personas con parálisis cerebral.

Red de Ciudadanía Activa:

Activa: Grupo formada por casi 400 personas con parálisis cerebral, que vienen de 26 entidades ASPACE de España, cuyo objetivo consiste en apoyar su participación en la sociedad.

Talento ASPACE:

Red de trabajo formada por grupos de profesionales del Movimiento ASPACE para el intercambio de conocimientos, aportando información del trabajo de sus entidades.

2. Introducción

El Movimiento ASPACE está cambiando cada día, pero nuestro objetivo principal, siempre es la defensa de los derechos de las personas con parálisis cerebral.

Queremos ser un ejemplo de inclusión. Esto quiere decir no dejar a nadie atrás y defender los derechos de las **personas con grandes necesidades de apoyo**

Las parejas complementarias hacen más fácil que las personas con parálisis cerebral y otras discapacidades con grandes necesidades de apoyo sean capaces de decidir sobre su vida y participen en la sociedad.

Rosa María Blanco de AMENCER Pontevedra dice que formar parte de una pareja complementaria significa para ella convivencia, compartir, responsabilidad, capacidades y equipo.

Ella dice: «Sin saberlo, las palabras “compañeros complementarios”, estuvieron siempre en mi vida. Mis compañeros del centro de día, me enseñaron a cuidarlos y ayudarlos igual que ellos a mí.

Hay muchos tipos de ayuda, hay momentos en los que una sonrisa o dar la mano ayuda mucho. Es dar y recibir. Es una suerte ser y tener un compañero complementario.»

Personas con grandes necesidades de apoyo:

Personas que siempre necesitan apoyo de otras personas.



3. Objetivos de la guía

La Red de Ciudadanía Activa ASPACE se crea en el año 2014 y está formada por más de 850 personas adultas con parálisis cerebral. El objetivo es impulsar la autonomía, la participación y la **autodeterminación** de todas las mujeres y hombres de los centros ASPACE. Su página web es www.aspace.org/red.

Autodeterminación:

Capacidad de una persona para actuar y decidir por sí misma.

La Red de Ciudadanía Activa ASPACE observa dos grandes problemas para las personas con parálisis cerebral:

- Atender las grandes necesidades de apoyo.
- Participación y toma de decisiones.

Las personas con grandes necesidades de apoyo no pueden ejercer sus derechos siempre. Pero esto no es por su discapacidad, sino por las barreras (por ejemplo: escaleras, desconocimiento de los sistemas alternativos de comunicación) que se encuentran a diario para cualquier actividad de su vida.

¿Cómo podemos conseguir que las personas con más necesidades de apoyo, tomen sus propias decisiones?

Esta guía quiere dar respuesta a esta pregunta. Se centra en el recurso de las parejas complementarias.

Confederación ASPACE lleva trabajando más de 30 años. Está formada por más de 85 entidades. Tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de las personas con parálisis cerebral mediante la defensa de sus derechos, el apoyo a las familias y los servicios que ofrece como terapias o centros de día.

Cuando Confederación ASPACE habla de derechos y de dignidad habla también de participación, para lograr una sociedad de todas las personas.



4. Para qué sirve esta guía

Nacemos en sociedad,
crecemos en sociedad,
nos hacemos personas en sociedad.

Llegamos preparados para relacionarnos
con las demás personas.
Buscamos juntarnos con otras personas para sobrevivir,
porque es con el apoyo de otras personas
cuando podemos superar las dificultades.
El formar parte de un grupo,
hace que me sienta mejor persona.
Por eso, vivir en sociedad,
no solo significa aprender,
sino que es un derecho.

Por este motivo, limitar las relaciones
de cada persona,
sin tener en cuenta el apoyo que necesitan
es negar la posibilidad de crecer
y va en contra de los derechos de las personas.

Es necesario que todas las personas
tengan acceso a los recursos
que aseguren su participación
en la sociedad,
ofreciendo variedad de recursos
que aseguren igualdad de oportunidades.
En el año 2002 Tony Booth y Mel Ainscow
hablaron de Barreras al Aprendizaje y la Participación.

Hablan de muy diversos tipos de barreras:

TIPO DE BARRERA	EJEMPLOS
Actitudinal	Manera que tiene una persona de comportarse en una situación concreta. Por ejemplo, a veces los padres no nos dejan hacer cosas solos por miedo.
Metodológica	Dificultades para relacionarnos con personas sin discapacidad. Puede ser porque en las entidades solo nos relacionamos entre personas con parálisis cerebral.
Práctica	Actividades en las que algunas personas no son tenidas en cuenta. No se nos incluye ni se nos facilitan las cosas.
Socioeconómica	Falta de dinero para obtener productos de apoyo.
Infraestructura	Existencia de barreras arquitectónicas (por ejemplo, la falta de rampas).
Comunicaciones	Presentación de la información de una única manera no adecuada para todas las personas.

Las parejas complementarias suponen eliminar esas barreras para asegurar la participación en la sociedad de las personas con más necesidades de apoyo.

Además, las parejas complementarias no tendrán ninguna barrera, de actitud, de comunicación, arquitectónica. Son las familias, los profesionales y las personas con parálisis cerebral quienes tienen que buscar esos apoyos para que todas las personas, da igual su nivel de apoyo, puedan acceder al mundo que les rodea y relacionarse con otras personas.

Las parejas complementarias son un apoyo más que se debe utilizar para eliminar todo tipo de barreras. Es mejor aprender con otras personas que aprender solos. Incluir a otra persona en nuestra vida, nos dará más oportunidades de aprender. Las parejas complementarias deben cumplir con la "Interdependencia positiva". Esto es, ayudarse mutuamente a conseguir sus objetivos.

Jorge Santiago Espiñeira de ASPACE Coruña dice que con pequeños gestos podemos cambiar la vida de quien tiene mayores necesidades de apoyo. Tenemos que hacer todo lo posible para que se sientan integrados en el grupo, contando siempre con los profesionales.

5. ¿Qué es una pareja complementaria?

Una pareja complementaria está formada por dos personas con parálisis cerebral, que se ayudan la una a la otra, sumando sus capacidades.

Es importante que las dos personas de la pareja, se **beneficien** de la relación.

Es una forma de ayudar a algunas personas con parálisis cerebral a formar parte a sociedad. Por ejemplo, empujar su silla de ruedas, trocear la comida o leerle un texto.

Beneficiarse:
Conseguir algo.



6. ¿Qué hace falta para formar una pareja complementaria?

1. Lo primero es querer o en el caso de las personas con grandes necesidades de apoyo, dar su aprobación.
2. Considerar a todas las personas válidas, porque somos iguales unos a otros.
3. Tener expectativas altas, esto es, pensar que todas las personas podemos aportar algo. Por eso hay que esperar lo mejor de todas las personas.
4. Adaptar las actividades a las necesidades de todas las personas por ejemplo, respetando su tiempo para hacer las cosas.
5. Hacer grupos variados, es decir, de personas con capacidades y necesidades diferentes.



7. Pasos a seguir para formar parejas complementarias

1. Ver quién se relaciona con quién y qué puede hacer cada uno.
2. Mapeo de competencias:
Sirve para saber qué se le da mejor a cada persona.
Por ejemplo, explicar las cosas o empujar una silla de ruedas.
Se puede usar si nos cuesta ver en qué puede ayudar cada uno.
3. Ver cómo combinar las diferentes capacidades de cada uno.
4. Ver si funciona bien la pareja y cómo se puede mejorar.
Se puede mejorar de dos formas.
Una es solucionando problemas que vayan apareciendo, es lo que se llama ser reactivo o añadiendo mejoras que nos parezcan importantes, es decir, de forma proactiva.

¿Qué ventajas tiene formar una pareja complementaria?

- Nos ayuda a no **depender**.
- Aumenta la inclusión y la solidaridad entre compañeros y compañeras.
- Se puede hacer a cualquier edad.
- Aumenta nuestra calidad de vida.
Calidad de vida es sentirse bien y tener todo lo que uno necesita.

Esto incluye poder luchar por nuestros derechos.

Depender:
Necesitar ayuda de otra persona.



8. Lo que nos dicen quienes ya utilizan el recurso

Esta es la opinión de las personas que trabajan en la lavandería y cestería de Intxaurreondo en ASPACE Gipuzkoa: «Ellos trabajan en pareja para ayudarse y conocerse mejor. Los grupos son variados. Todos pueden participar y hacen tareas que solos no pueden».

Ángel Rodríguez y Lidia Lorente de APACE Toledo nos dicen: «Ángel acompaña a sus compañeros en las salidas. Lidia ayuda en las actividades que hacen. Los grupos son de personas usuarias y profesionales.

Con las parejas complementarias conocen mejor a sus compañeros. También se ayudan, por ejemplo, en la higiene dental».



9. Preguntas y respuestas

¿Puede una misma persona formar parte de varias parejas complementarias?

Sí.

Una persona puede ayudar a dos personas en diferentes tareas.

Una persona con grandes necesidades de apoyo, ¿tiene que estar siempre acompañada por la pareja complementaria?

No.

Solo para hacer algunas tareas.

¿Cómo evitar la **dependencia** entre las dos personas?

Las parejas tienen que estar **supervisadas**.

Si hay **dependencia**, se cambiaría de pareja.

Dependencia:

Cuando se crea una relación estrecha que no beneficia a la pareja.

Supervisadas:

Los profesionales ven cómo funciona la pareja.



10. Ejemplos

Estas son las experiencias que han funcionado:

- **En el Centro especial de Empleo de ASPACE Rioja.**
Los trabajos se comparten entre dos personas.
Una que realiza el objeto que trabajan, y otra que le ayuda en alguna tarea que la otra persona no puede realizar.
- **En el Taller de Musicoterapia de ASPACE Rioja.**
Una persona sujeta el instrumento y la otra golpea para hacer sonido.
- **La recepción de ASPACE Coruña.**
Una persona responde a las llamadas y la otra escribe quien ha llamado.
- **La radio de los gatos de ASPACE Coruña.**
Unas personas buscan las noticias y otras las escriben.
- **Haciendo cestas en el Centro de Día de ASPACE Huesca.**
En el control de asistencia, se ayudan para que todos firmen.
En la creación de las cestas, una persona dice los pasos a seguir y la otra lo hace.
Si una persona no puede llevar materiales se apoya en una persona en silla de ruedas que los lleva.
- **Aprendemos juntos del Colegio de ASPACE Huesca.**
Se ayudan en actividades como escultura, pintura, cocina, juegos y lectoescritura.





#CiudadaníaActiva

Guía de parejas complementarias

CONFEDERACIÓN ASPACE

C/ General Zabala, 29
28002 Madrid
Tel.: 91 561 40 90
www.aspace.org



Colaboran:

