



**GUÍA PARA PCD, PADRES Y MADRES
ORIENTACIÓN Y CAPACITACIÓN
PARA EL BIENESTAR FAMILIAR**



Con el apoyo de:





Este material es parte de un lote de diferentes guías para la orientación del trabajo con las Personas con Discapacidad.

Esta 1ra edición fue editada y publicada gracias al apoyo económico de Kindernothilfe y Maryknoll Mission Association of the Faithful, Inc.

Derechos de autoría:

La Fundación Justicia Social (FJS) es una fundación arquidiocesana sin fines de lucro, debidamente reconocida por el Arzobispado de Cochabamba con personería jurídica eclesial No. 2022/2017.

La FJS da permiso a entidades sin fines de lucro para utilizar / reproducir porciones de estos materiales siempre y cuando: 1) Se cita la fuente del material; y 2) No se cobra ningún monto a las personas y entidades a quienes reciben el material. **Contacto:** jloney@mklm.org; WhatsApp + 591 67599840 **Dirección:** Calle Kollasuyo No. 527, Zona Cala Cala, Cochabamba.

Elaboración y diseño de contenido:

Lic. Eulalia Balderrama Herbas
Lic. Wilfredo García Ovidio
Lic. Eleuterio Gerónimo Flores



Revisión y corrección:

Dr. Joseph William Loney
Lic. Erlan Alvarez Montan
Lic. Marcela Arza Lobo
Lic. Juan Carlos Bascopé Caero
Lic. Karen Andrea Villarroel Montecinos



Instituciones garantes

Gobierno Autónomo Municipal de Tacopaya.
Gobierno Autónomo Municipal de Entre Ríos.

Primera Edición, Abril 2025, Cochabamba- Bolivia

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	3
1.- AUTOESTIMA	4
1.1 AUTOESTIMA O AMOR PROPIO.....	4
1.2 NIVELES DE AUTOESTIMA	4
1.3 COMO CUIDAR Y MEJORAR LA AUTOESTIMA.....	4
1.4 ALGUNOS ASPECTOS PARA EVALUAR GRADO DE AUTOESTIMA.....	5
1.5 CONSEJOS PARA PADRES Y MADRES.....	6
2.- BUENAS RELACIONES EMOCIONALES	9
2.1 SANAR LAS EMOCIONES	9
2.2 COMUNICACIÓN POSITIVA	10
2.3 COMUNICACIÓN POSITIVA ENTRE PADRES E HIJOS	11
2.4 PRÁCTICAS DE BUEN TRATO Y BIENESTAR EN LA FAMILIA	14
3.- ESTRATEGIAS DE EDUCACIÓN NO VIOLENTAS	17
3.1 LAS RESPONSABILIDADES DE LOS PADRES Y MADRES CON SUS HIJOS/AS.....	17
3.2 RECOMENDACIONES PARA LA EDUCACIÓN EN CASA	19
4.- PREVENCIÓN DE VIOLENCIA POR REDES SOCIALES EN EL CELULAR	21
4.1 EJEMPLOS DE VIOLENCIA POR REDES SOCIALES	21
4.2 RECOMENDACIONES	22
4.3 ALGUNAS MEDIDAS PARA PREVENIR LA VIOLENCIA POR INTERNET (DEL MANUAL DE ESTUDIANTES)	23
5.- GRUPOS DE AUTOAYUDA	24
5.1 QUE ES GRUPO DE AUTOAYUDA.....	24
5.2 BENEFICIOS	25
5.3 IMPORTANCIA DEL GRUPO DE AUTOAYUDA	25
6.- CONOCIENDO LOS DERECHOS Y DEBERES	27
6.1 DERECHOS.....	27
6.2 DEBERES	28
7.- DONDE PEDIR AYUDA	29
7.1 DUDAS/PREGUNTAS/CONSULTAS.....	29
8.- FUENTES CONSULTADAS	30

INTRODUCCIÓN

La familia es el cimiento fundamental de nuestra vida, donde se hacen los primeros vínculos afectivos, se aprende a interactuar con los demás y se desarrolla nuestra identidad. Para construir una familia sólida y saludable, es esencial crear un ambiente de respeto y apoyo mutuo.

En esta guía, se presentan temas importantes para fortalecer los lazos familiares. Algunos de los temas que se aborda son:

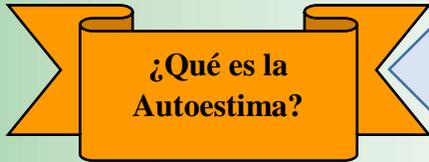
- La importancia de la comunicación asertiva, que nos permite expresar nuestros pensamientos y sentimientos de manera clara y respetuosa.
- La necesidad de fortalecer la autoestima (buena imagen o concepto de si mismo) de cada miembro de la familia, especialmente de los hijos, para que puedan enfrentar los desafíos de la vida con confianza.
- Herramientas y estrategias para promover el bienestar y la inclusión en la familia.
- La prevención de la violencia, un desafío creciente en la sociedad.
- Las responsabilidades de los padres en la educación y desarrollo de los hijos.
- Las instancias a las que acudir en caso de necesitar apoyo o denunciar algún tipo de violencia.

Se espera que sea aprovechada esta guía para reforzar los lazos familiares y construir una familia más sólida y saludable.



1.- AUTOESTIMA

1.1 Autoestima o amor propio



Es la valoración, conocimiento y opinión que tiene de sí mismo. Es decir, la opinión de sus talentos, capacidades y apariencia física.

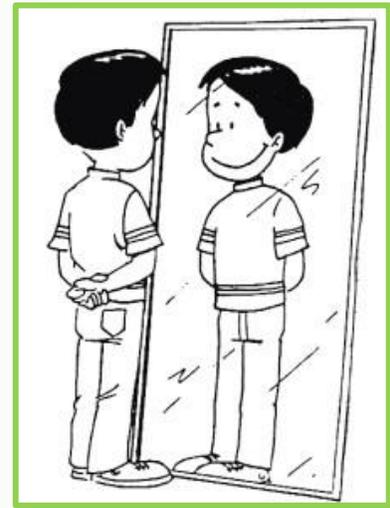
1.2 Niveles de autoestima

La autoestima es como mirarse al espejo.

Autoestima baja: Cuando uno se mira a sí mismo, pero no reconoce ninguna cualidad, se considera inferior a los demás.

Autoestima muy elevada: Se cree superior a los demás y no reconoce sus fallas.

Autoestima adecuada- Reconoce y valora sus cualidades y también sus defectos.



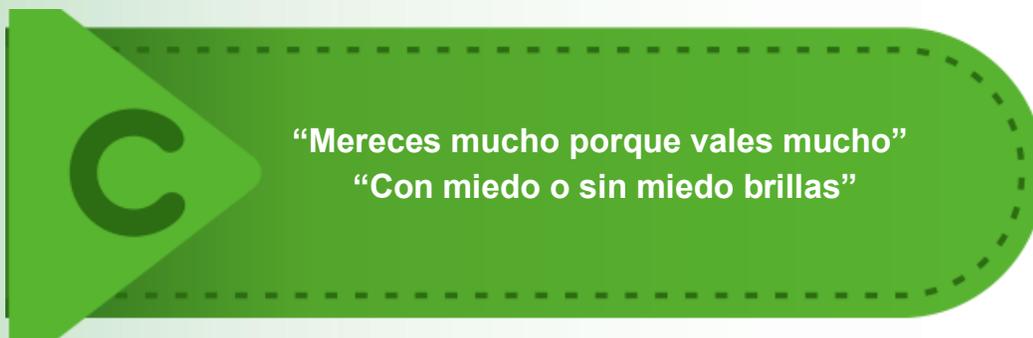
1.3 Como cuidar y mejorar la autoestima.



- Autoconocimiento: Aprender a reconocer las cualidades y defectos, habilidades, valores y debilidades.
- Autocuidado: Aprender a cuidarse en lo físico, mental, emocional y espiritual.
- Autoprotección – Aprender a poner límites y saber decir “no”.

1.4 Algunos aspectos para evaluar grado de autoestima

Baja autoestima	Adecuada autoestima
<input type="checkbox"/> Me veo de manera negativa.	<input type="checkbox"/> Me veo a mí mismo/a de manera positiva.
<input type="checkbox"/> No acepto mi apariencia.	<input type="checkbox"/> Estoy conforme con mi apariencia.
<input type="checkbox"/> Dudo de mis habilidades y decisiones.	<input type="checkbox"/> Tengo certeza de mis habilidades y decisiones.
<input type="checkbox"/> Tengo miedo fracasar y no tomo riesgos.	<input type="checkbox"/> Veo una oportunidad de aprender, no tengo miedo.
<input type="checkbox"/> Soy muy crítico y pesimista conmigo mismo.	<input type="checkbox"/> Me acepto y tengo optimismo.
<input type="checkbox"/> Reprimo mis emociones por miedo al rechazo.	<input type="checkbox"/> Expreso mis emociones de manera positiva.
<input type="checkbox"/> Me cuesta tomar decisiones por inseguridad.	<input type="checkbox"/> Tomo decisiones con seguridad y claridad.
<input type="checkbox"/> Descuido mi cuidado físico y emocional.	<input type="checkbox"/> Tengo cuidado de mi bienestar físico y emocional.
<input type="checkbox"/> Me comparo negativamente con los demás.	<input type="checkbox"/> Me enfoco en mi propio crecimiento sin compararme.
<input type="checkbox"/> Soy egoísta.	<input type="checkbox"/> Tengo empatía por los demás.
<input type="checkbox"/> Me quejo de todo.	<input type="checkbox"/> Agradezco lo que tengo.
<input type="checkbox"/> Digo “así soy yo” por no mejorar.	<input type="checkbox"/> Siempre busco mejorar.
<input type="checkbox"/> Juzgo y no respeto a los demás.	<input type="checkbox"/> Respeto la opinión de los demás.
<input type="checkbox"/> Soy torpe con mis palabras.	<input type="checkbox"/> Soy generoso/a con mis palabras.



1.5 Consejos para padres y madres

Aunque que la presencia del padre y la madre en la vida de un hijo o hija en si es mi importante, la presencia puede ser más positiva tomando en cuenta los siguientes consejos:

1. *Reconoce y valora las habilidades;* como la paciencia, el amor y la dedicación hacia los hijos.



Ejemplo: Después de un día cansador, como padre o madre, puedes reconocer que lograste recoger a tu hijo/a de la escuela.

2. *No se compare con otros padres.* “Él es mejor que yo”.

Mejor es concentrarse en el progreso (en vez de la mejora) de su propio hijo/a y en las maneras en que aporta a la felicidad de un hijo/a.

Ejemplo: Mi hijo/a aprendió a decir papá o mamá, y está mejorando su lenguaje.



3. Reconocer y apreciar los logros personales y familiares. Celebra los avances (en vez de repetir logros) de los hijos e hijas y de uno mismo como padre o madre.



Ejemplo: Alegrarse porque el/la hijo/a sabe leer y escribir.

4. Cuidado Personal. Date un espacio para cuidarte y amarte a ti. Así tendrás más energía y bienestar para compartir con los hijos/as.

Ejemplo: Compartir con los hijos después del trabajo.



5. *Valora cada minuto del tiempo* y el esfuerzo como una semilla positiva en la vida de un hijo o hija y de la familia. Reconoce, aunque los avances puedan ser lentos, cada día se está marcando una diferencia en la vida de un hijo o hija y de la familia.



Ejemplo: Darse tiempo para estar en familia.

Video: para ver el video sobre **autoestima** escanea el código QR



2.- BUENAS RELACIONES EMOCIONALES

2.1 Sanar las emociones

Paso 1: Afrontar la discapacidad de un hijo/a en familia.

Mamá y Papá: ¿Que sintieron cuando supieron que su hijo o hija tiene discapacidad? Muchas veces hay culpa o no saben qué hacer. Hay muchas preguntas sin contestar. ¿Por qué Dios permite el dolor? “Si fuera Dios de amor el no permitiría el dolor”. Se debe aprender a afrontar y superar las emociones.

Frustración. Es cuando los deseos son interrumpidos o no se pueden cumplir como se imaginó.

Negación. No reconocer que su hijo o hija tiene discapacidad.

Hay que reconocer y darse cuenta de lo que uno está sintiendo.

La frustración y negación es un paso por el cual se atraviesa y supera por amor a un hijo o hija.



Pasó 2: Superar el dolor y la tristeza:

Superar el dolor y la tristeza requiere tiempo, paciencia y autocuidado.

- Expresar los sentimientos y hablar con alguien de confianza sobre los sentimientos de frustración.
- No juzgarse, no culparse y ni culpar a cónyuge o familiares.
- Acudir a familiares, grupos de apoyo y/o profesionales que pueden ayudar a superar esta etapa.
- Evitar aislarse y procure mantener contacto con personas que puedan ayudar a superar el dolor.
- Enfocarse en el presente y no en el pasado.
- El amor es y debe ser más fuerte para continuar.

Paso 3: Aceptar y reajustar

- Aceptar que habrá días buenos y días malos.
- Buscar motivos de gratitud para superar.

- Aceptar la situación.
- Traer buenos recuerdos.
- Darse tiempo para reflexionar y adaptarse.
- Organizarse de otra manera y reajustar las actividades.

Paso 4: Participar en grupos de auto ayuda

- Hablar y compartir con otros padres y madres.
- Formarse e informarse continuamente.
- Acudir a programas de apoyo, centros de atención, asociaciones y grupos de autoayuda.
- Informarse y conocer los derechos del hijo/a.



Paso 5: Únete a una asociación de personas con discapacidad

- Ayudar a reclamar el cumplimiento de derechos.
- Acepta y recibe apoyo emocional de los otros afiliados.
- Obtener acceso a recursos y servicios de apoyo.
- Conseguir acceso a proyectos y programas.

2.2 Comunicación positiva

La **comunicación positiva** tiene que ver directamente con nuestros factores emocionales en cada situación.



1º Decir lo que se siente

Manifiesta abierta y sinceramente los sentimientos acerca de la situación. Hazlo **refiriéndote a ti mismo**: «me estoy sintiendo...». Al expresar así los sentimientos, la otra persona se mostrará más receptiva y abrirá su mente al dialogo y a la colaboración.

Al expresar sentimientos no se culpa a la otra persona (*“Me estás haciendo sentir mal”*.) Así se sentirá agredido y tratará para defender su actitud o su punto de vista.

2º Decir lo que se piensa

Comunica lo que se piensa acerca de la situación o del conflicto en cuestión. Expresa el punto de vista lo más sincero, claro y conciso posible y acepta otros puntos de vista sin excusas y sin entrar en ningún tipo de acusaciones o juicios.

3º Decir lo que quiere que suceda

Expresa de manera concisa lo que le gustaría que sucediera a partir de ahora con relación al conflicto o a la situación actual. Luego agradece la atención del otro, así como la intención de que los deseos sean correspondidos.

Y recuerda:

- Si no se comienzas a practicarlo, no es más que mera «información». La información sin la acción no sirve de nada.
- La mejora se construye poco a poco. Todos tienen la posibilidad de mejorar.

2.3 Comunicación positiva entre padres e hijos

Ejemplo de comunicación positiva:

Ejemplo positivo: ¿Lavemos juntos los platos?



Ejemplo negativo: ¡Nunca haces nada en la casa!



Ejemplos de comunicación positiva:

Ejemplo positivo: ¿Puedes ayudarme con la cosecha?



Ejemplo negativo: ¡Tu solo te ocupas de jugar!



Ejemplo positivo: Mamá, ¿Puedo tener un celular?



Ejemplo negativo: Todos mis amigos tienen celular, menos yo. ¡Es injusto!

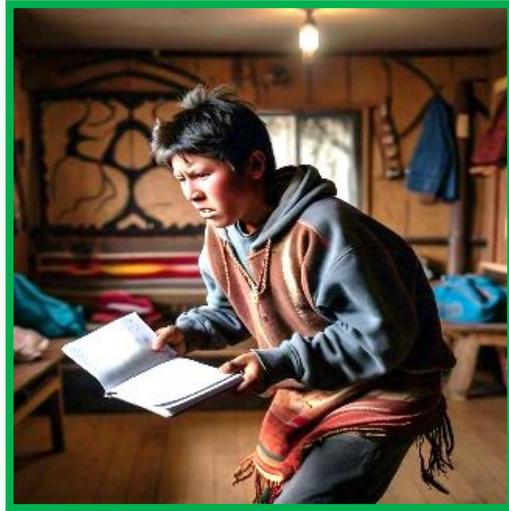


Ejemplo de comunicación positiva:

Ejemplo positivo: Papito, gracias por ayudarme con mi tarea.



Ejemplo negativo: ¡No necesito tu ayuda!



Video: para ver el video “*resolviendo conflictos de manera positiva*” escanea el código QR



2.4 Prácticas de buen trato y bienestar en la familia

Cada acción cuenta. Cada amor es una ayuda.

Tú puedes hacerlo

Ser positivo. Cuando tu hijo/a intenta una tarea que le resulta desafiante, como abotonarse la camisa o escribir su nombre, anímalo. Es importante para él.



“Sé que esto es difícil, pero estoy seguro de que tú puedes hacerlo”.

Eres capaz

Cuando tu hijo/a ordena su ropa o limpia su cuarto por sí solo, reconoce su esfuerzo.



“Ves, eres capaz de hacer muchas cosas”.

Ejemplo de práctica de buen trato:

Lo lograrás

Darle motivación.
 Cuando tu hijo/a se encuentra en terapias específicas, motívale.



“Recuerda que cada esfuerzo te lleva más cerca de hacerlo solo”.

Yo estoy contigo

Consolar. Si tu hijo/a se frustra al no poder completar una tarea o está enfermo/a tomarle de la mano y dile:



“Yo estoy contigo. Haremos esto juntos”.

No te rindas

Animar. Cuando tu hijo/a realiza una acción para que mejore, ayúdalo a ser constante en esa acción, sin enojarte. Puedes decirle:



“Hoy es otro día para que mejores y des un paso más”.

**Ejercita tus conocimientos:
¿Cuál imagen representa un buen trato?**



3.- ESTRATEGIAS DE EDUCACIÓN NO VIOLENTAS

3.1 Las responsabilidades de los padres y madres con sus hijos/as

El principio que orientan: Padres y madres tiene que estar presentes en la crianza de sus hijos e hijas.

Dales todo tu amor y apoyo



Acepta a tu hijo/a tal y como es. Hazle sentir que siempre estarás a su lado.

Ayúdales a ser independientes



Enséñales a hacer las cosas por sí mismos, así les dará confianza y les permitirá sentirse útiles.

Apoya su educación



Lo importante es que tengan las oportunidades para aprender y crecer.

Hazlos parte de la sociedad



Asegúrate de que participen en actividades como ser: Festividades y partidos de fútbol.

Cuida su salud



Llévalos al médico, sigue las terapias y cuida su bienestar físico y emocional.

Fomenta la comunicación



Si tu hijo/a tiene dificultades para comunicarse, busca maneras de ayudarlo (lengua de señas o propias del contexto).

Escúchalos siempre



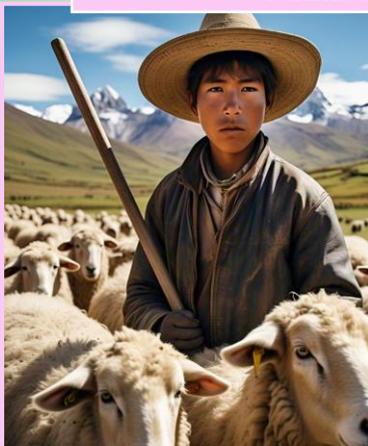
Presta atención a lo que sienten y piensan.

Asegúrate de que tus hijos gocen de sus derechos



No dejes que nadie les pase por encima. Defiende su dignidad como ser humano. No permitas que nadie los ignore, humille o maltrate.

Promueve su autonomía en familia



Ayúdales a hacer cosas de la casa que estén dentro de sus posibilidades (lavar los platos, pastear ovejas).

Apóyalos en su desarrollo de habilidades



Por ejemplo: Lustrar zapatos, lavar autos y costurar.

3.2 Recomendaciones para la educación en casa



Establece horarios para tareas, estudios y actividades recreativas. Ejemplo: apagar la radio, Tv y celular.

Establece reglas para salir con amigos, citas y eventos.



Asigna responsabilidades según la edad y habilidades.

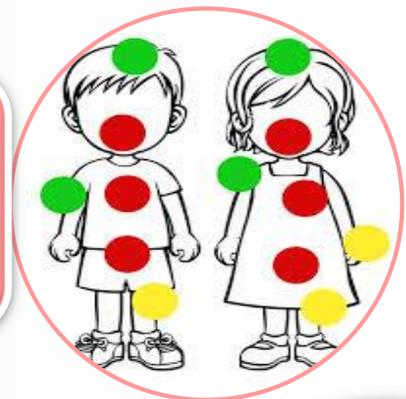


Enseña a respetar su cuerpo ante extraños.

Verde: Puede tocar

Amarillo: Con su permiso puede tocar

Rojo: Prohibido tocar.



Ofrece autonomía gradualmente, pero continúa enseñando y orientando.

Enseña a reconocer el dinero y tomar decisiones financieras responsables.



Respeto su espacio, pero también supervisar actividades.

Video: para ver el video **“poner límites a los hijos”** escanea el código QR



4.- PREVENCIÓN DE VIOLENCIA POR REDES SOCIALES EN EL CELULAR

¿Qué es violencia por redes sociales?

La violencia digital o por redes sociales es el delito que se comete a través de las aplicaciones como Facebook, WhatsApp, etc. cuyas consecuencias pueden causar daños económicos, sexuales, psicológicos o emocionales en la persona.



4.1 Ejemplos de violencia por redes sociales

La difusión no autorizada de imágenes o videos.

El uso de la identidad de otra persona para cometer actos ilícitos o dañar su reputación.

Difusión de rumores falsos. La propagación de información falsa o maliciosa sobre una persona.

El envío repetido de mensajes insultantes, amenazantes o humillantes.



Amenazas. El uso de lenguaje amenazante o intimidatorio.

El acercamiento de un adulto a un menor con fines sexuales, utilizando redes sociales.

Robo de identidad. Se hace con mensaje engañosos por Facebook, YouTube, WhatsApp, Instagram, TikTok.

4.2 Recomendaciones

No compartas información personal como contraseña, dirección de tu casa o número de celular. Aprende a configurar tu privacidad en redes sociales.



No aceptes solicitudes de amistad de personas que no conoces.

No envíes mensajes, imágenes, fotos, videos o audios que pongan en riesgo tu seguridad.



No reenvíes o difundas mensajes ofensivos, aunque tu no seas el creador de ese mensaje.

4.3 Algunas medidas para prevenir la violencia por internet

4.3.1 Medidas individuales

- **Educarse:** Conocer los diferentes tipos de violencia en línea y sus consecuencias. Es el primer paso para protegerse.
- **Privacidad en línea:** Configurar las cuentas de redes sociales con la máxima privacidad, evitando compartir información personal innecesaria.
- **Contraseñas seguras:** Utilizar contraseñas únicas para cada dispositivo o plataforma. Cambiar contraseña cada cierto tiempo y no usar datos personales como contraseña.
- **Verificación de fuentes:** No creer todo lo que se lee en internet y verificar la información antes de compartirla.
- **Pensar antes de publicar:** Antes de compartir cualquier contenido en línea, reflexionar sobre las posibles consecuencias negativas.
- **Bloquear y denunciar:** Bloquear a usuarios que acosen o amenacen y denunciar el contenido inapropiado a las plataformas.

4.3.2 Medidas familiares y escolares

- **Diálogo abierto:** Fomentar conversaciones abiertas y honestas sobre el uso seguro de internet.
- **Supervisión:** Supervisar la actividad en línea de los niños y adolescentes, especialmente los más pequeños.
- **Establecer reglas:** Tener reglas claras sobre el uso de dispositivos y plataformas digitales en la escuela y el hogar.

4.3.3 Medidas a nivel social y gubernamental

- **Colaboración de autoridades educativas:** Construir mecanismos o instructivos para prevenir la violencia en línea. La colaboración precisa entre director de unidad educativa, distrital y departamental para prevenir la violencia es clave.
- **Campañas de sensibilización:** Realizar campañas de concientización sobre los riesgos de la violencia en línea y la importancia de denunciarla.
- **Apoyo de gobierno municipal:** Promover servicios de orientación, concientización y apoyo psicológico y legal a las víctimas de violencia en línea.

Video: para ver el video *¡No te enredes con las redes!* escanea el código QR



5.- GRUPOS DE AUTOAYUDA

5.1 Definición

Es un grupo de *personas con discapacidad, padres, madres o familiares* que se reúnen para compartir experiencias, emociones y aprender de otros padres sobre desafíos relacionados con el desarrollo, salud y educación de tu hijo/a con discapacidad.



Algunos temas que se comparten en grupos de autoayuda:

- **Problemas y estrategias de comportamiento:** Dificultades y estrategias para dormir, rabieta de los hijos y otros desafíos.
- **Educación:** Etapas de crecimiento, habilidades sociales, habilidades escolares y otros.
- **Salud:** Enfermedades, discapacidades y terapias de rehabilitación.
- **Situaciones familiares:** Técnicas para mejorar las buenas relaciones entre padres e hijos.

5.2 Beneficios

No estar solo/a: Darse cuenta de que hay otros padres y madres que enfrentan desafíos similares.



Apoyo emocional: Se recibe comprensión y aliento para mejorar la autoestima.

Aprendizaje: Se comparte experiencias y se aprende de las experiencias de otros.

Nuevas perspectivas: Se aprende diferentes puntos de vista sobre situaciones difíciles para encontrar soluciones.

5.3 Importancia del grupo de autoayuda

Mejora la vida en familia. Estos grupos ayudan a fortalecer los lazos familiares para comunicarse mejor y seguir adelante.



Los padres expresan sus sentimientos, preocupaciones y logros relacionados con el

Se comparten estrategias para mejorar la comunicación

Se comparten historias inspiradoras sobre los logros de los



¿Qué se puede hacer en un grupo de autoayuda?

Realizar actividades: Manualidades, pintura o escritura creativa para fomentar la expresión emocional y la creatividad.

Organizar salidas: Visitas a lugares llamativos de la comunidad o lugar de residencia para fortalecer los vínculos entre los padres y sus familias.

Video: para ver el video *“De madre a Madre a Madre”* escanea el código QR



6.- CONOCIENDO LOS DERECHOS Y DEBERES

6.1 Derechos

DERECHOS DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD según la Ley 223.

- 1.- LA VIDA. Desde su concepción, al igual que el resto de las personas.
- 2.- IDENTIDAD. A ser inscrito y registrado, respetando su pluriculturalidad, al nombre y nacionalidad.
- 3.- PROTECCIÓN DE SU FAMILIA. Promoviendo su bienestar, autonomía y respetando su autodeterminación.
- 4.- PROTECCIÓN DEL ESTADO. El Estado adoptará e implementará políticas públicas destinadas a la protección y el desarrollo integral.
- 5.- EDUCACIÓN. Al acceso y permanencia en el sistema educativo, en el marco de la educación inclusiva e integral.
- 6.- SERVICIOS INTEGRALES DE SALUD. Promoción, prevención, atención, rehabilitación y habilitación, con carácter gratuito, en la red de servicios públicos.
- 7.- COMUNICACIÓN EN SISTEMAS Y LENGUAS ALTERNATIVAS. Para la inclusión y el acceso a la información.
- 8.- ACCESIBILIDAD. A tener facilidades que les permitan utilizar la infraestructura y los servicios de las instituciones públicas, privadas, espacios públicos, medios y sistemas de comunicación, tecnología y transporte.
- 9.- INTEGRIDAD. A respetar su integridad física, mental y emocional.
- 10.- ALBERGUES O CENTROS DE ACOGIDA. Hogares para las personas con discapacidad en situación de abandono.
- 11.- PARTICIPACIÓN POLÍTICA. Participar plena y efectivamente en las actividades de políticas públicas, en igualdad de condiciones y oportunidades.
- 12.- VIVIENDA. Acceso a programas y proyectos especiales de vivienda digna y adecuada.

- 13.- EMPLEO, TRABAJO DIGNO Y PERMANENTE. Recibir una remuneración justa, a través de políticas públicas de inclusión socio-laboral en igualdad de oportunidades.
- 14.- TOMAR DECISIONES INDEPENDIENTES. Decidir según sus posibilidades y medios. Respecto a su vida, salud, educación, familia, seguridad social.
- 15.- CONSTITUIR SU FAMILIA. Asumir las responsabilidades como padres, madres y cónyuges.

6.2 Deberes

LOS DEBERES de personas con discapacidad según la Ley 223:

- ✓ Respetar a todas las personas.
- ✓ Tratar con igualdad y no discriminar.
- ✓ Informarse y conocer sobre sus derechos y deberes individuales y colectivos
- ✓ Participar activamente en la familia y comunidad.
- ✓ Pensar en los demás y actuar para mejorar su vida.
- ✓ Cumplir la medicación indicada con la ayuda de la familia.
- ✓ Capacitarse y prepararse según sus posibilidades para ser una persona independiente y productiva.
- ✓ Participar en proyectos y programas dirigidos a su rehabilitación, inclusión social y otros, a su favor.
- ✓ Asumir compromiso de cumplir con su plan de rehabilitación.
- ✓ Participar en su registro, calificación y carnetización de discapacidad.

7.- DONDE PEDIR AYUDA

Para recibir ayuda, orientación o denunciar cualquier tipo de violencia, puede acudir a las siguientes instancias:



Denuncia cualquier tipo de violencia, ¡No calles!

7.1 Dudas/preguntas/consultas

Teléfonos:

Municipio de Entre Ríos: 69434485

Municipio de Tacopaya: 67558011

8.- FUENTES CONSULTADAS

Páginas web:

- <https://www.infoem.org.mx/es/iniciativas/micrositio/violencia-digital#:~:text=La%20violencia%20digital%20se%20caracteriza,o%20en%20su%20imagen%20propia>
- <https://www.savethechildren.es/actualidad/violencia-viral-9-tipos-violencia-online>
- <https://www.indiscapacidad.cdmx.gob.mx/comunicacion/nota/violencia-digital-parte-1>
- <https://www.unicef.org/es/end-violence/ciberacoso-que-es-y-como-detenerlo>
- <https://www.alimentatubienestar.es/mente-y-emociones/>
- <https://www.areahumana.es/superar-duelo-emocional/>
- <https://www.helpguide.org/es/problemas-del-envejecimiento/como-sobrellevar-la-perdida-y-el-duelo>
- <https://kidshealth.org/es/parents/self-esteem.html>
- <https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-autoestima>
- <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/gradeschool/Paginas/helping-your-child-develop-a-healthy-sense-of-self-esteem.aspx>

Documento:

Ley N° 223, Ley general de personas con discapacidad.

Trabajemos juntos para mejorar la vida de las personas con discapacidad, merecen respeto, dignidad y oportunidades.