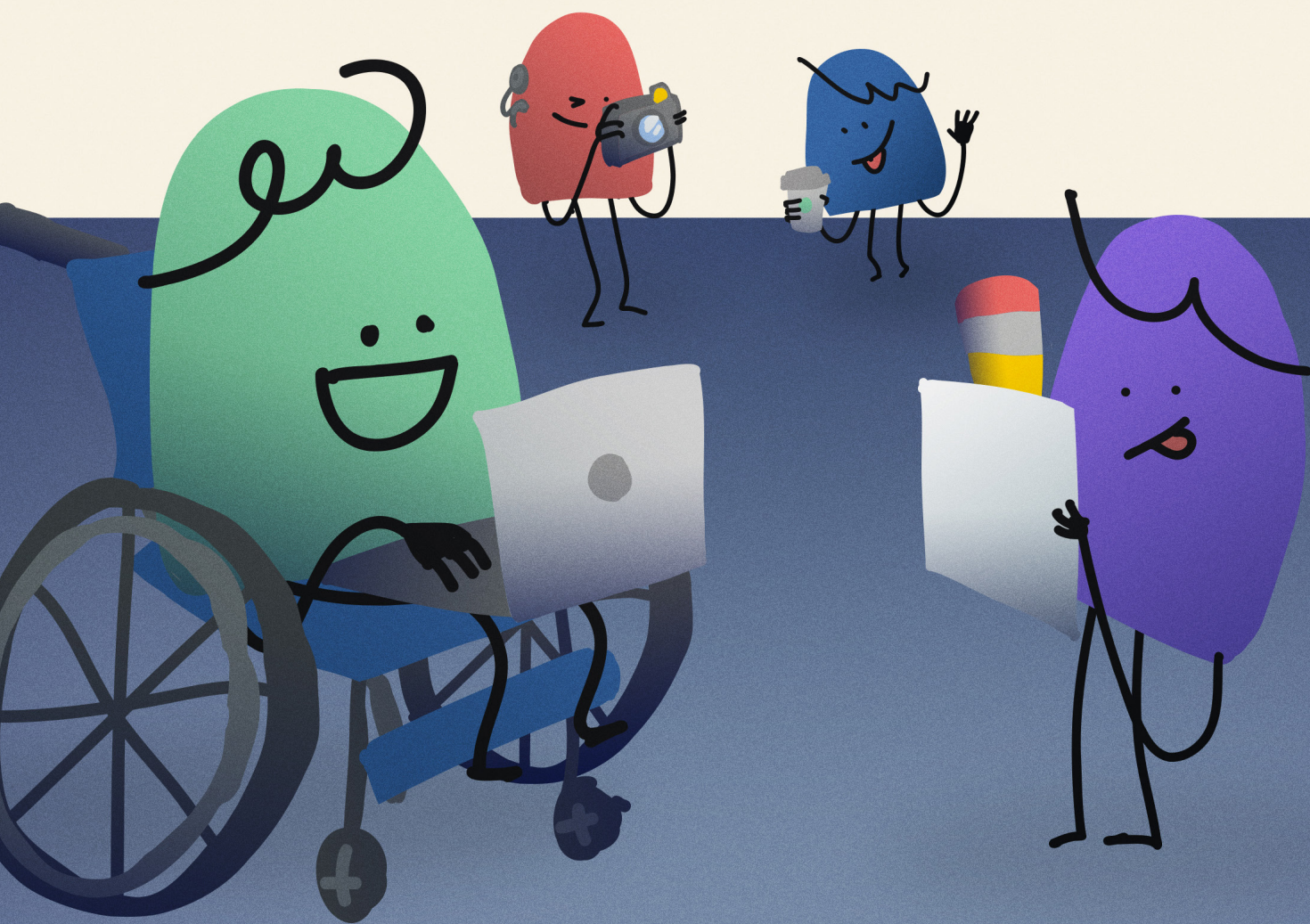


Caja de herramientas para una comunicación con perspectiva de discapacidad



documenta

Caja de herramientas para una comunicación con perspectiva de discapacidad



Este documento fue publicado en Ciudad de México en febrero de 2026.

Fátima Itzayana Reyes Osorio estuvo a cargo de la compilación y redacción. Nelly Rubí García Castelán y Diana Sheinbaum Lerner lo retroalimentaron. El diseño editorial es de Pezu Alvarado. La edición del texto estuvo a cargo de Alejandro Morales Figueroa.

Documenta, Análisis y Acción para la Justicia Social, A.C.

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Atribución-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional

índice

Introducción	5
1. Comunica con responsabilidad social	6
Caja de herramientas	
• Conceptos clave: de la exclusión a la inclusión	6
2. Cuenta historias con enfoque de derechos humanos	8
Caja de herramientas	
• Apuntes para hablar de discapacidad y derechos humanos (Documenta 2018)	8
3. El lenguaje sí importa	9
Caja de herramientas	
• Diccionario para reportear, escribir y contar historias sobre personas con discapacidad (Yo También, 2024)	10
4. Las imágenes también comunican	10
Caja de herramientas	
• Checklist para lograr imágenes representativas	11
5. Comunica sin revictimizar	12
Caja de herramientas	
• Estereotipos relacionados a la discapacidad: ¡identifícalos y cuestionálos!	12
6. Difundir para generar conciencia	15
Caja de herramientas	
• Tips para hacer una entrevista con perspectiva de discapacidad	16
7. Llamado a la acción	17
Anexo. Datos y leyes	18
Referencias	20

introducción

La información sobre discapacidad suele ser escasa, sensacionalista, cargada de prejuicios y rara vez incluye las voces de las personas con discapacidad como expertas por experiencia. La escasa difusión de información que incluya demandas y propuestas de esta población dificulta alcanzar los cambios sociales necesarios en los que las personas con discapacidad sean las protagonistas.

¿Podemos hacer algo para cambiar esta realidad? Sí, y mucho.

Desde Documenta lanzamos esta **Caja de herramientas para una comunicación con perspectiva de discapacidad**, donde incluimos recomendaciones basadas en los principales hallazgos del *Monitoreo de Medios sobre Mujeres con Discapacidad*, una iniciativa que desarrollamos de 2020 a 2023 para analizar cómo se representa a las mujeres con discapacidad en los medios de comunicación. También incorporamos herramientas que aparecen en el curso *¿Cómo integrar la perspectiva de discapacidad en el trabajo periodístico?*, elaborado en coordinación con Yo También, el portal de noticias mexicano especializado en temas de discapacidad.

Esperamos que estas recomendaciones y herramientas te sean útiles para construir una comunicación más consciente, respetuosa y comprometida con los derechos de las personas con discapacidad. Tú también puedes ser una aliada y hacer la diferencia.

1 *Comunica con responsabilidad social*

A través de la comunicación podemos recibir y difundir información que nos permite tomar consciencia sobre diferentes temas, conocer otras perspectivas, denunciar abusos, proponer alternativas a los problemas, brindar apoyo a diferentes causas, tomar decisiones basadas en evidencia e incidir para lograr cambios sociales. En resumen, la comunicación es esencial para el movimiento de derechos humanos.

Es muy importante que seas consciente de la responsabilidad social que tienes al comunicar. Porque estás haciendo una aportación al movimiento de los derechos de las personas con discapacidad cuando difundes sus experiencias, conocimientos y propuestas, a través de información libre de prejuicios, con enfoque de derechos humanos e igualdad de género.

Caja de herramientas



Conceptos clave: de la exclusión a la inclusión

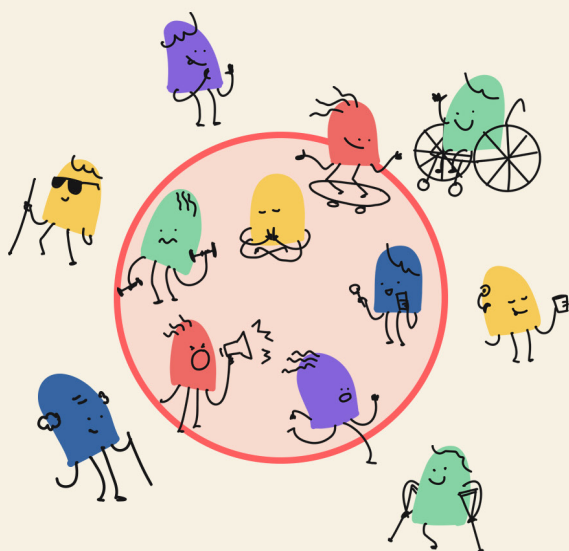
1.Exclusión. Sucede cuando una persona o grupos, por sus características de raza, etnia, religión, clase socioeconómica, género y/o discapacidad, no tienen acceso a los derechos ni a las oportunidades que están disponibles para otras personas en la sociedad.

2. Segregación. Sucede cuando hay una separación deliberada de una persona o grupos, por sus características de raza, etnia, religión, clase socioeconómica, género y/o discapacidad. La segregación puede presentarse en forma de leyes, políticas, prácticas, actitudes y comportamientos discriminatorios.

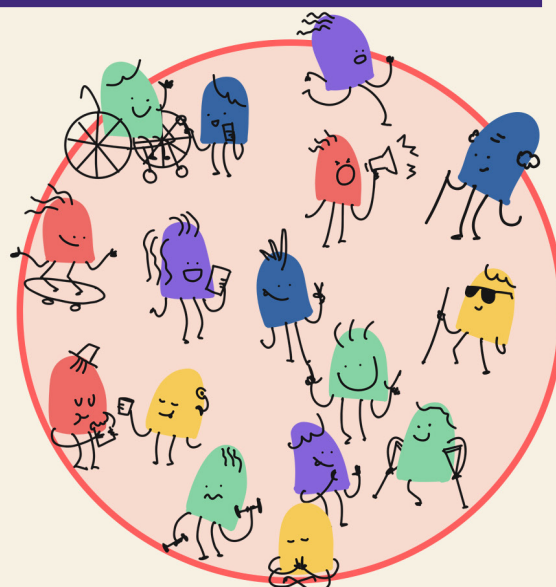
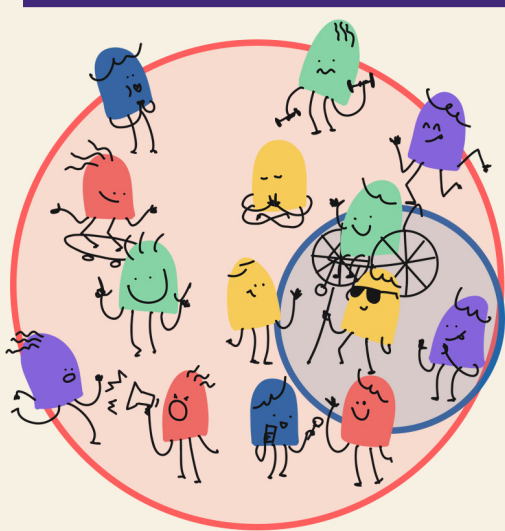
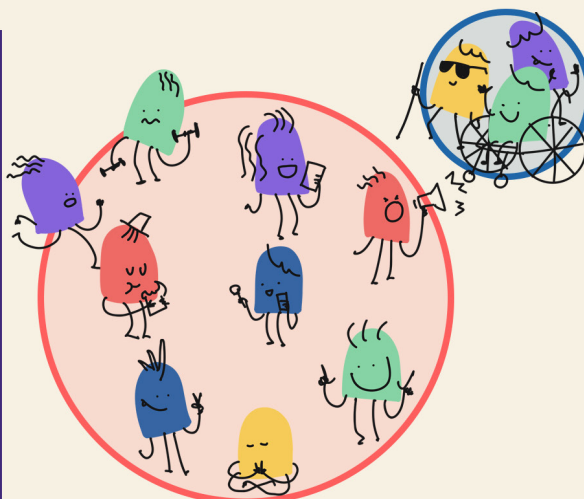
3. Integración. Sucede cuando una persona o grupos, que han sido históricamente excluidos por sus características de raza, etnia, religión, clase socioeconómica, género y/o discapacidad, son incorporados a participar en la sociedad sin hacer los ajustes o modificaciones necesarios.

4. Inclusión. Sucede cuando todas las personas desde su diversidad conviven, intercambian, se relacionan y participan con las demás en igualdad de condiciones. La diversidad es reconocida, celebrada y respetada.

Exclusión



Segregación



Integración

Inclusión

2

Cuenta historias con enfoque de derechos humanos



Al conocer nuevos temas y enfoques podemos entender de mejor manera lo que sucede en nuestro entorno y cuestionar los prejuicios relacionados a la discapacidad.

Al comunicar, recuerda:

- Las personas con discapacidad no son objetos de tratamiento ni fuentes de inspiración para quienes no viven con discapacidad. ¡Son personas con todos los derechos!
- No reproduzcas ni refuerces estereotipos relacionados a la discapacidad.
- Hay muchas formas de vivir la discapacidad. La diversidad y la dignidad siempre van juntas.
- Las personas con discapacidad son expertas por experiencia, pueden ser especialistas en derechos humanos con perspectiva de discapacidad y en muchos otros temas.
- Impulsa espacios donde participen activamente difundiendo sus aportaciones en diferentes temas como la educación, las artes, la tecnología, el empleo digno, el libre ejercicio de la sexualidad, la salud, la política, los deportes, la cultura y muchos otros.
- Difunde información donde las personas con discapacidad vean reflejadas sus historias de vida, sus demandas y sus propuestas.
- Identifica y denuncia las barreras sociales que reproducen la discriminación e impiden el ejercicio de derechos.

Caja de herramientas



- [Apuntes para hablar de discapacidad y derechos humanos \(Documenta 2018\).](#)



En estos Apuntes encontrarás elementos para comprender la discapacidad desde un enfoque de derechos humanos. Además de conceptos clave y ejemplos que destacan la importancia de la no discriminación y la participación plena en la sociedad de las personas con discapacidad.

3 El lenguaje Sí importa



Lo que decimos y cómo lo decimos importa mucho. El lenguaje incluyente permite reconocer y celebrar la diversidad, derribar prejuicios, fomentar la igualdad entre todas las personas y nombrar realidades que históricamente han sido excluidas.

Recuerda:

- Las personas van al centro. Antes de cualquier condición de vida, nombra que son personas, por ejemplo: personas con discapacidad, personas afromexicanas, personas trans.
- Usa palabras en femenino cuando la información se refiere explícitamente a mujeres: las mujeres con discapacidad, las jugadoras, las especialistas, las profesoras, las senadoras; la trabajadora, la directora, la presidenta.
- Usa un lenguaje claro, sencillo y, en la medida de lo posible, libre de tecnicismos.
- Evita usar términos como: padece o sufre discapacidad, capacidades diferentes, retraso mental, discapacitadas, discapacitados, minusválidos, sordo muda, trastorno o padecimiento mental.
- Evita usar el masculino genérico porque no representa la diversidad de todas las personas. Por ejemplo: en lugar de usar los ciudadanos, puedes usar la ciudadanía.
- Recuerda usar términos correctos como: personas con discapacidad; personas con discapacidad psicosocial, intelectual, física, auditiva o visual; personas Sordas, hipoacúsicas, autistas; vivir con discapacidad; Lengua de Señas Mexicana.
- Usa nombres colectivos sin marcas de género. Por ejemplo: la niñez, las juventudes, las personas mayores, el personal docente.



Caja de herramientas



- *Diccionario para reportear, escribir y contar historias sobre personas con discapacidad* (Yo También, 2024).



En este Diccionario encontrarás los términos adecuados, muchos tips y buenas prácticas, incluso marcos legales necesarios para entender que la discapacidad debe ser considerada y contada como parte de la diversidad humana. Este documento fue creado por y para periodistas y redacciones de los medios de comunicación.

4 *Las imágenes también comunican*



La comunicación visual también es importante, las imágenes que acompañan a los textos transmiten mensajes, no son sólo adornos, por eso, hay que tener cuidado en no reproducir estereotipos relacionados a la discapacidad en ellas.

Aquí algunos puntos clave:

- Las personas con discapacidad son diversas, haz visible la interseccionalidad: niñez, personas mayores, mujeres, afroamericanas, indígenas, migrantes, comunidad LGBTTTIQ+.
- Las personas con discapacidad requieren diferentes apoyos para realizar sus actividades diarias de manera autónoma. No omitas ni exagere estas situaciones en las imágenes.
- Los apoyos técnicos como muletas, bastones, sillas de ruedas, entre otros, son importantes para el desplazamiento de las personas con discapacidad, no los omitas pero tampoco te enfoque solo en ellos.
- Evita representar a las personas con discapacidad en un estado pasivo o de sufrimiento, esto da una idea equivocada y estereotipada.
- Evita mostrar a las personas con discapacidad como objetos de inspiración o de lástima.

Caja de herramientas



Checklist para lograr imágenes representativas

¿Las imágenes que utilizas cumplen con los criterios de una representación digna e inclusiva? Vamos a revisarlo.

¿La imagen muestra a las personas con discapacidad en un estado pasivo o de sufrimiento?	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
¿La imagen representa a las personas con discapacidad en situaciones reales, diversas y cotidianas sin ocultar o exagerar situaciones?	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
¿Las imágenes buscan inspirar a personas sin discapacidad?	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
¿Las personas con discapacidad aparecen representadas en toda su diversidad con dignidad y consentimiento?	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
¿La imagen se centra en algún apoyo técnico (muletas, silla de ruedas, bastones, entre otros) y omite a la persona?	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No

5 *Comunica sin revictimizar*



Para contar historias e informar no es necesario revictimizar ni vulnerar la privacidad de las personas con discapacidad.

Para lograrlo toma en cuenta los siguientes puntos:

- La discapacidad no es un castigo, una enfermedad, algo que deba corregirse, un tema inspiracional ni un tema asociado únicamente a la beneficencia. Es un tema que puede y debe abordarse desde los derechos humanos.
- Las historias de vida de las personas con discapacidad no tienen que ser contadas de manera sensacionalista.
- La discapacidad no convierte a nadie en una persona peligrosa ni incapaz.
- El morbo no contribuye a erradicar estereotipos ni prejuicios. Evítalo porque no tiene valor periodístico.
- No te centres en la vida íntima de las personas con discapacidad; analiza el contexto. Estas preguntas te pueden ayudar: ¿existen barreras que impiden ejercer derechos?, ¿hay discriminación?, ¿hay violencia? Es necesario construir textos que ayuden a comprender de forma integral y crítica las violencias, la desigualdad y la discriminación que históricamente han enfrentado las personas con discapacidad.

Caja de herramientas



Estereotipos relacionados a la discapacidad: ¡identifícalos y cuestionálos!

A través de esta actividad, te invitamos a reflexionar sobre los estereotipos más comunes relacionados a la discapacidad. ¿Cuántos de ellos has cuestionado y cuántos has normalizado? **Inicias con 10 puntos**, por cada estereotipo cuestionado ganas 2 puntos, pero por cada estereotipo normalizado pierdes 2 puntos.

Estereotipos	Definición	¿Lo has cuestionado?
Infantilización	Se asume que las personas con discapacidad son “eternas niñas o niños”, que no es necesario tratarles de acuerdo a su edad aunque sean personas adultas.	Sí (+2 puntos) No (-2 puntos)
Asexualidad o hipersexualidad	Se cree que las personas con discapacidad no tienen deseos sexuales o, por el contrario, que tienen una sexualidad descontrolada.	Sí (+2 puntos) No (-2 puntos)
Incapacidad para tomar decisiones	Se pone en duda su habilidad para tomar decisiones sobre temas legales, médicos, económicos o personales. Hay muy poca o ninguna tolerancia al error.	Sí (+2 puntos) No (-2 puntos)
Objetos de protección	No se les reconoce como personas sujetas de derechos, sino como personas que deben ser protegidas, reforzando la dependencia.	Sí (+2 puntos) No (-2 puntos)
Inspiración forzada (porno inspiracional)	Sus historias de vida son utilizadas como ejemplos de superación o motivación sin cuestionar la desigualdad, discriminación y violencias que enfrentan. Su identidad se reduce a una narrativa de heroísmo y no de derechos.	Sí (+2 puntos) No (-2 puntos)

Dependencia formal o informal	Se considera que no pueden tomar decisiones, vivir de forma independiente ni aportar en diferentes aspectos de la vida. Reforzando la exclusión a través de leyes, políticas públicas o prácticas cotidianas.	Sí (+2 puntos) No (-2 puntos)
Imposibilidad para ejercer la maternidad o la paternidad	Se cuestiona su deseo de tener hijas e hijos y su capacidad para cuidarles, lo cual puede llevar a prácticas como la esterilización o el aborto forzado.	Sí (+2 puntos) No (-2 puntos)
Invisibilidad en el espacio público y político	Se asume que no deben o no pueden participar en decisiones importantes, ocupar cargos públicos o influir en cambios sociales.	Sí (+2 puntos) No (-2 puntos)
Comprensión o entendimiento limitado	Se cree que no comprenden lo suficiente como para participar en procesos legales, políticos, sociales o personales, lo que limita su autonomía.	Sí (+2 puntos) No (-2 puntos)

¿Cuántos puntos obtuviste?

Total:

Elaboración propia a partir del documento Nosotras también contamos: llamados a la acción por los derechos de las mujeres con discapacidad (Documenta, 2020).

Puntajes

¿Qué tan crítica eres con los estereotipos?

Cuestionadora crítica	18 – 26 puntos	Has cuestionado la mayoría de los estereotipos. Tienes una mirada reflexiva y consciente. ¡Sigue así!
En proceso de cuestionamiento	10 – 16 puntos	Has identificado algunos estereotipos, pero aún normalizas otros. Estás en camino de desarrollar una mirada más crítica.
Zona de alerta: Normalización alta	0 – 8 puntos	Aún mantienes muchas ideas estereotipadas sin cuestionarlas. Este es un buen momento para detenerte, reflexionar y comenzar a observar la realidad con más consciencia e información.

6

Difundir para generar conciencia



Las personas con discapacidad también son protagonistas de los cambios sociales. Cuando aparecen en los medios de comunicación, sus ideas, sus necesidades y sus demandas son visibles para el resto de la población. Además, existe un público que se informa sobre ellas. A través de la comunicación puedes hacer que sus mensajes lleguen a más personas.

Ten en cuenta lo siguiente:

- Si la nota trata sobre personas con discapacidad, deberían de ser la fuente más importante siguiendo el lema “nada de nosotras, sin nosotras”. Es importante que preguntes qué apoyos necesita la persona para poder ser entrevistada. No es necesario que alguien más hable por ellas.
- Reconócelas como sujetas de derechos, como protagonistas de sus propias historias y de los cambios sociales.
- Recuerda: existen todos los días, no solo en eventos emblemáticos o en fechas conmemorativas.
- Brinda los espacios para que participen como especialistas sobre diferentes temas. Asegúrate que esos espacios sean accesibles, cómodos y seguros.
- En las coberturas, ten en cuenta sus opiniones, necesidades, ideas y propuestas con el fin de promover su protagonismo en los cambios sociales deseados.

Caja de herramientas



Tips para hacer una entrevista con perspectiva de discapacidad

- 1. Investiga.** Conoce acerca de la persona que vas a entrevistar. Toda la información que puedas recabar. Eso permite que tengas un contexto de la persona, lo que hará que hagas una mejor entrevista.
- 2. Analiza tus prejuicios.** Haz un breve análisis de ti mismo o misma. ¿Qué prejuicios tienes sobre el tema? Es mejor analizarlo, para hacerlos conscientes y comenzar a cuestionarlos.
- 3. Pregunta.** No etiquetes a alguien por su discapacidad. La persona con discapacidad, antes que cualquier cosa, es una persona. A veces no es realmente necesario decir que la persona que entrevistas tiene una discapacidad, solo tú puedes saberlo. Si su discapacidad es importante para contar la historia, pregúntale cómo quieres que se le describa.

4. Identifica a tu protagonista. Deja que la persona con discapacidad sea la protagonista y pregúntale a ella. Asegúrate de tener la voz de la persona que entrevistas. Eso no quiere decir que no contrastes con otros puntos de vista, solo que te asegures de no excluir a la propia persona con discapacidad.

5. No dramáticos. Huye de los lugares comunes o del tono dramático. Se suele relacionar a la discapacidad con algo dramático o, por lo menos, no deseable. Evita usar “la persona sufre o padece de discapacidad”, quizá no. Aunque sí puede sufrir y padecer por la discriminación y la violencia. Es mejor usar verbos neutros: la persona tiene discapacidad, vive con discapacidad.

7 *Llamado a la acción*

Comunicar con perspectiva de discapacidad es una decisión ética y política. Es entender que nuestras palabras pueden contar nuevas historias, acompañar luchas y transformar imaginarios.

Se trata de abrir espacios para que las voces y las historias de las personas con discapacidad sean las protagonistas. Narrar sin invadir, informar sin revictimizar, visibilizar sin estereotipar.

La aportación que haces al comunicar con perspectiva de discapacidad impulsa cambios reales para construir sociedades más justas.

Anexo. Datos y leyes

Para que acompañes tus historias con sustento legal y estadístico, aquí te dejamos una lista de encuestas y leyes nacionales relacionadas con la discapacidad:

Estadísticas Nacionales			
Encuesta	Años	Tipo de datos sobre discapacidad	Autoría
Censo Población y Vivienda	2020	Prevalencia nacional y por edad, sexo, tipo de discapacidad y distribución geográfica.	INEGI ¹
Encuesta Nacimiento sobre Discriminación (ENADIS)	2017 2022	Discriminación y barreras percibidas.	INEGI
Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID)	2018 2023	Prevalencia, tipo, edad, género, entidad, empleo, escolaridad.	INEGI
Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos en los Hogares (ENIGH)	2020 2022	Información sobre ingresos, educación y seguridad social por tipo de discapacidad.	INEGI

¹ Instituto Nacional de Geografía y Estadística.

Encuesta Nacional sobre la Dinámica en los Hogares (ENDIREH)	2021	Violencia contra mujeres con discapacidad, por tipo y ámbito	INEGI
Cuaderno mensual de datos estadísticos de población penitenciaria vulnerable y de origen extranjero	Mensual	Estadísticas sobre la población privada de la libertad indígena, inimputables, de adultos mayores, con discapacidad y patologías, mujeres con hijas e hijos y población extranjera por entidad federativa y por centro de reclusión.	OADPRS ²

Tratados internacionales

- Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad
- Convención Interamericana para la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra las Personas con Discapacidad

Legislación Nacional

- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos
- Ley General para la Inclusión de las Personas con Discapacidad
- Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia
- Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación
- Ley General de Salud
- Código Nacional de Procedimientos Civiles y Familiares

² Órgano Administrativo Desconcentrado Prevención y Readaptación Social.

Referencias

Bibliografía

Documenta. (2018).

[Apuntes para hablar de discapacidad y derechos humanos.](#)

Documenta A.C. (2024).

[Nosotras también contamos. Llamados a la acción por los derechos de las mujeres con discapacidad.](#)

Yo También. (2024).

[Diccionario para reportear, escribir y contar historias sobre personas con discapacidad.](#)

Estadísticas

INEGI. (2020).

[Censo de Población y Vivienda 2020.](#)

INEGI. (2023).

[Encuesta Nacional sobre Discriminación 2022.](#)

INEGI. (2023).

[Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares 2022 \(ENIGH\).](#)

INEGI. (2022).

[Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares 2021 \(ENDIREH\).](#)

INEGI. (2024).


[Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica 2023 \(ENADID\).](#)

Órgano Administrativo Desconcentrado Prevención y Reinserción Social. (2025).

[Cuaderno mensual de datos estadísticos de población penitenciaria vulnerable y de origen extranjero.](#)

Legislación internacional

Organización de los Estados Americanos. (1999).

[Convención Interamericana para la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra las Personas con Discapacidad.](#) 

Organización de las Naciones Unidas (2006).

[Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.](#) 

Legislación nacional

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. Diario Oficial de la Federación, 5 de febrero de 1917.

Ley General de Salud. Diario Oficial de la Federación, 7 de febrero de 1984.

Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación. Diario Oficial de la Federación, 11 de junio de 2003.

Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia. Diario Oficial de la Federación, 1 de febrero de 2007.

Ley General para la Inclusión de las Personas con Discapacidad. Diario Oficial de la Federación, 30 de mayo de 2011.

Código Nacional de Procedimientos Civiles y Familiares. Diario Oficial de la Federación, 7 de junio de 2023.

Documenta, Análisis y Acción para la Justicia Social A.C.
es una organización de la sociedad civil que trabaja para
transformar el acceso a la justicia en México.

Cuestionamos el uso desproporcionado del encierro, penal y no penal, como respuesta a problemáticas sociales vinculadas con la pobreza, la discapacidad, la salud mental y el consumo de sustancias. Partimos de una convicción: el sistema de justicia, tal como funciona hoy, reproduce desigualdades, y las personas en contextos de mayor exclusión son quienes más sufren el castigo institucional.

Creemos que la transformación ocurre cuando las personas conocen sus derechos, las comunidades se organizan y las instituciones cambian sus prácticas.

Conoce más aquí www.documenta.org.mx

documenta

