

Como contar a sua história



Dia Mundial da Paralisia
Cerebral

6 OUT

ENTRE EM CONTATO PARA
OBTER SUPORTE

contact@worldcpday.org

SIGA-NOS NAS REDES
SOCIAIS

@worldcpday





Como contar a sua história (Mantendo o seu poder)

A sua história é poderosa. Conte-a à sua maneira.

A sua experiência é suficiente. Você não precisa ser palestrante ou especialista em redes sociais para fazer diferença.

Seja compartilhando algumas palavras, uma grande postagem ou uma conversa tranquila, a sua história ajuda a mudar a compreensão do mundo sobre a PC.

Este guia irá ajudar a falar com orgulho, não com pena.

E sempre com suas próprias palavras.

1

Comece com você

Você é especialista sobre sua vida.

Comece com o que lhe parece mais verdadeiro e real.



Você pode começar com:

- ✓ “Esse sou eu...”
- ✓ “É assim que a PC faz parte da minha vida...”
- ✓ “Isso é o que as pessoas muitas vezes entendem errado...”
- ✓ “Isso é o que eu gostaria que as pessoas entendessem...”

2

Concentre-se na força, não nas dificuldades

Muitas vezes, as histórias sobre a PC concentram-se apenas nas limitações.

A sua história pode destacar a sua força, a sua perspectiva ou o seu orgulho.



Tente apresentar sua história assim:

- ✓ “É assim que eu faço as coisas — do meu jeito.”
- ✓ “Não estou “superando a PC” — estou apenas vivendo a minha vida.”
- ✓ “O meu corpo se move de maneira diferente, mas isso não me torna menos importante.”

Fale o que você quer mudar

A defesa de direitos não se resume apenas ao que é difícil.

Trata-se do que **você quer ver feito de maneira diferente.**



Termine sua história com:

- ✓ “É isso que eu quero mudar...”
- ✓ “É assim que você pode ajudar...”
- ✓ “É por isso que eu me manifesto...”

EXEMPLOS

“

Quero um sistema escolar que inclua todos os estudantes.

”

“

Quero que as pessoas parem de pensar que eu não sou capaz de entender o que elas dizem.

”

“

Quero prédios em que todas as pessoas possam entrar.

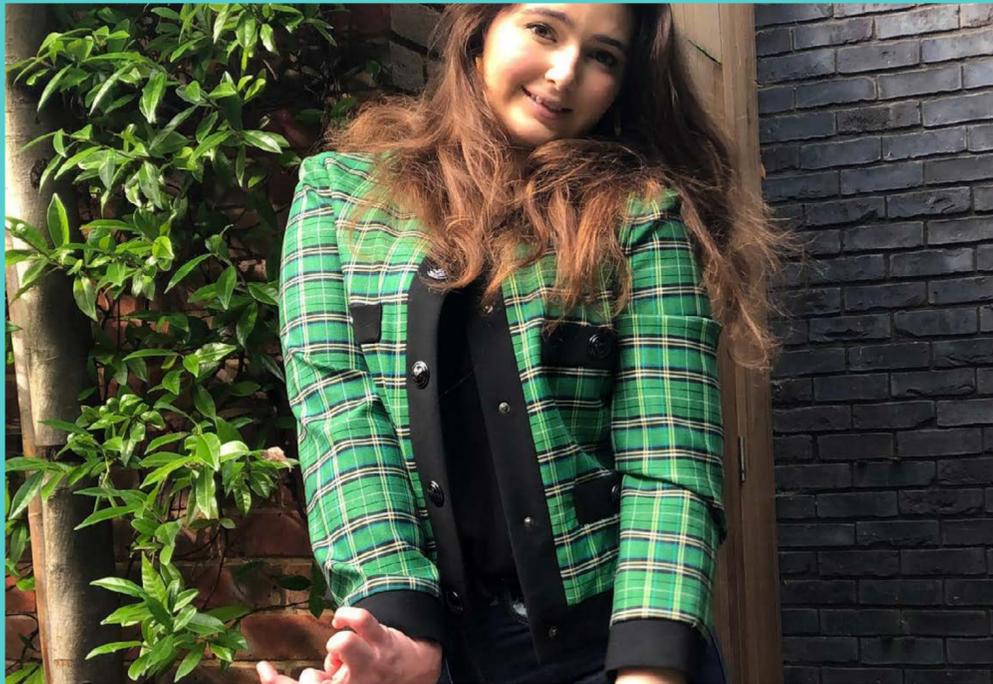
”

4

Use suas próprias palavras

As pessoas se conectam com a honestidade, não com a perfeição.

Você não precisa de frases rebuscadas ou gramática perfeita.



É OK dizer:

- ✓ “Não tenho todas as respostas, mas tenho uma história.”
- ✓ “Esta é apenas a minha experiência – outras pessoas podem sentir de forma diferente.”
- ✓ “Se estiver curioso, pergunte-me (respeitosamente). Prefiro que me pergunte do que me ignore.”



Dia Mundial da Paralisia Cerebral

6 OUT

Entre em Contato Conosco Para Obter Suporte

contact@worldcpday.org

Redes sociais

@worldcpday

