

Cómo contar su historia



Día Mundial de la
Parálisis Cerebral
6 de octubre

COMUNÍQUESE CON
NOSOTROS PARA OBTENER
AYUDA

contact@worldcpday.org

SÍGANOS EN LAS REDES
SOCIALES

@worldcpday





Cómo contar su historia (sin perder su poder)

Su historia es poderosa. Cuéntela a su manera.

Su experiencia es suficiente. No necesita ser un orador público ni un experto en redes sociales para marcar la diferencia.

Ya sea que comparta unas pocas palabras, una publicación larga o una conversación tranquila, su historia contribuye a dar forma a la comprensión que el mundo tiene de la parálisis cerebral.

Esta guía le ayudará a hablar con orgullo, no con lástima.

Y siempre en sus propios términos.

1

Comience por usted

Es el experto en su vida.

Empiece por lo que le parezca más verdadero y real.



Puede empezar así:

- ✓ «Esto es lo que soy...».
- ✓ «Así es como la parálisis cerebral forma parte de mi vida...».
- ✓ «Esto es lo que a menudo la gente no entiende bien...».
- ✓ «Esto es lo que desearía que la gente entienda...».

2

Enfóquese en las fortalezas, no en las dificultades

Con demasiada frecuencia, las historias sobre la parálisis cerebral se centran solo en las limitaciones.

Su historia puede destacar su fuerza, su perspectiva o su orgullo.



Intente plantearla de esta manera:

- ✓ «Así es como hago las cosas, a mi manera».
- ✓ «No estoy «superando la parálisis cerebral», simplemente estoy viviendo mi vida».
- ✓ «Mi cuerpo se mueve de forma diferente, pero eso no me hace menos persona».

Diga lo que quiere cambiar

El activismo no se limita a lo que es difícil.

Se trata de lo que **quiere que se haga de otra manera.**



Termine su historia así:

- ✓ «Esto es lo que quiero cambiar...».
- ✓ «Así es como puede ayudar...».
- ✓ «Por eso alzo la voz...».

EJEMPLOS

“

Quiero un sistema escolar que incluya a todos los estudiantes.

”

“

Quiero que las personas dejen de suponer que no puedo entenderlas.

”

“

Quiero edificios a los que todos podamos entrar.

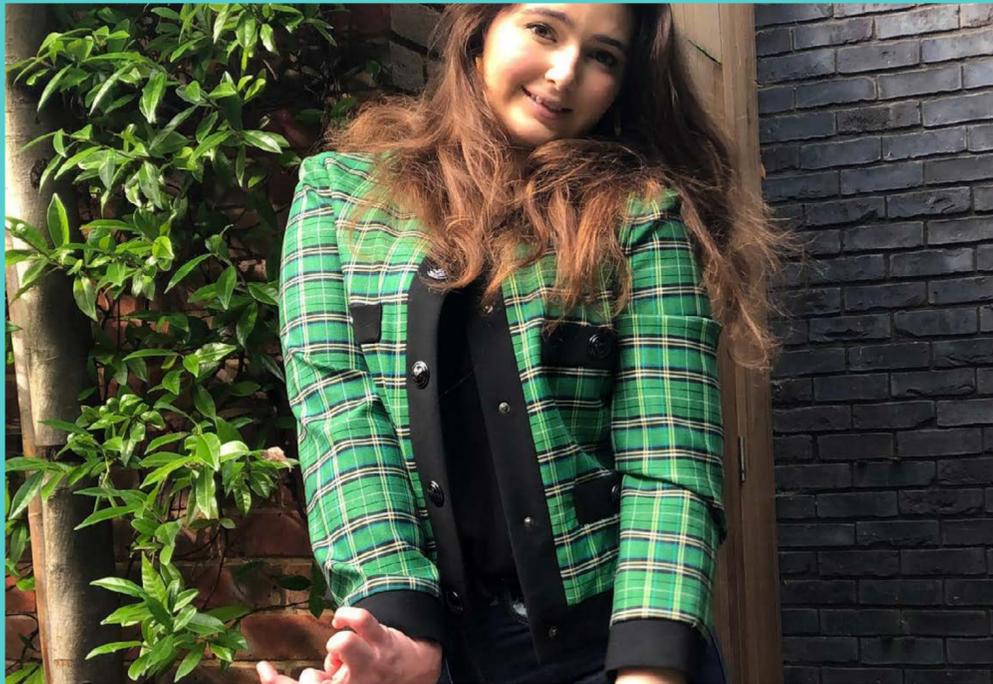
”

4

Use sus propias palabras

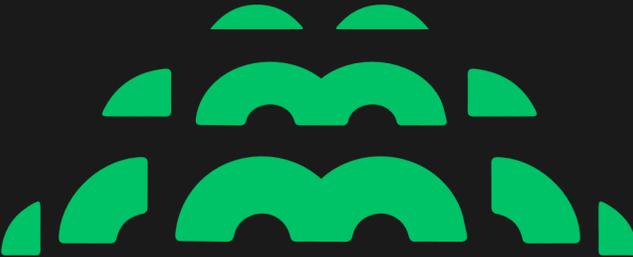
Las personas conectan con la honestidad, no con la perfección.

No necesita frases pulidas ni una gramática perfecta.

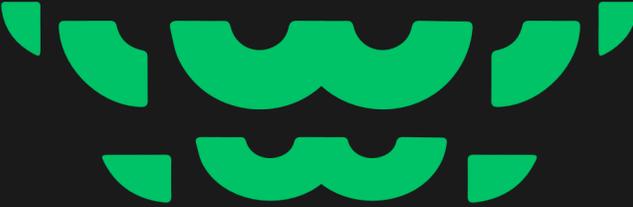


Está bien decir:

- ✓ «No tengo todas las respuestas, pero sí tengo una historia para contar».
- ✓ «Esta es solo mi experiencia; otros pueden sentirlo de otra manera».
- ✓ «Si tiene curiosidad, pregúnteme (respetuosamente). Prefiero que me pregunte antes que continúe sin saber».



Día Mundial de la
Parálisis Cerebral



6 de octubre

Comuníquese con nosotros para obtener ayuda

contact@worldcpday.org

Red social

@worldcpday

