

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA FACILITAR LA PARTICIPACIÓN E INCLUSIÓN DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD/DIVERSIDAD FUNCIONAL.

Las Palmas de Gran Canaria. Junio de 2016



DISCAPACIDAD VISUAL

Según la ONCE, cuando **hablamos en general de ceguera o deficiencia visual** nos estamos refiriendo a condiciones caracterizadas por una limitación total o muy seria de la función visual. Más específicamente, hablamos de **personas con ceguera** para referirnos a aquellas que no ven nada en absoluto o solamente tienen una ligera percepción de luz (pueden ser capaces de distinguir entre luz y oscuridad, pero no la forma de los objetos). Por otra parte, cuando hablamos de **personas con deficiencia visual** queremos señalar a aquellas personas que con la mejor corrección posible podrían ver o distinguir, aunque con gran dificultad, algunos objetos a una distancia muy corta. Por tanto, las personas con deficiencia visual, a diferencia de aquellas con ceguera, conservan todavía un resto de visión útil para su vida diaria (desplazamiento, tareas domésticas, lectura, etc.)

Reglas básicas de Actuación y Comunicación

- Saludar a una persona ciega: en el caso de que no nos extienda su mano se la cogeremos para hacerle saber que queremos saludarla. Siempre que sea nuestro primer contacto con la persona debemos presentarnos indicándole, quién somos y qué hacemos.



- Dirigirnos a la persona que tiene la diversidad o discapacidad no a su acompañante
-
- Sentarse: es importante señalarle a la persona ciega donde debe sentarse, si se trata de una silla colocaremos su mano en el respaldo y le indicaremos que la tiene delante.
- Conversación: no debemos elevar el tono de voz y tampoco debe darnos reparo usar palabras como: ver, mirar, ciego.... Si por algún motivo nos tenemos que marchar avisaremos, lo mismo que cuando regresemos.
- Señalar la situación de objetos: no debemos acompañar las indicaciones con gestos que no se pueden ver y con palabras sin referencias concretas, como "aquí" o "allí". Debemos pues ofrecer más detalles con información relativa a su situación espacial para que resulte más fácil su localización, como por ejemplo: "a la derecha de la mesa", "a tu derecha"... otra opción es conducir su mano hacia el objeto.
- Hablar en un tono normal, despacio y claro. Evitar exclamaciones que puedan provocar ansiedad a la persona tales como "cuidado", "¡ay!", "¡ay!"...
- A las personas que acudan al consejo de participación con discapacidad visual se les debería permitir el uso de grabadoras y otro material tiflotécnico: ordenadores portátiles con lectores de pantalla, magnificadores y anotadores electrónicos.

En el desplazamiento, tener en cuenta:

- Eliminar obstáculos que los videntes no consideramos como tales (paragüeros, papeleras...) o elementos de seguridad colocados a la altura del tronco o cabeza.



- Antes de ofrecer ayuda preguntar siempre si la necesita, en caso afirmativo emplearemos *la técnica del guía*.

Técnica de guía vidente La técnica guía es un código de señales corporales, apoyado por indicaciones verbales, que permite a la persona con ceguera o deficiencia visual, desplazarse con seguridad y eficacia con una persona vidente en distintos entornos y en diversas condiciones.

Posición del guía: Situarse siempre delante de la persona con deficiencia visual (medio paso), para permitir que ésta se coja de nuestro brazo. La indicación para que la persona con deficiencia visual se sujete puede ser verbal o no verbal, simplemente tocando su brazo con el dorso de nuestra mano.

NOTA

Algunas personas con deficiencia visual prefieren caminar sin cogerse al guía, en cualquier caso, debemos ir delante ya que nuestros movimientos le servirán de referencia de las características del terreno.

Recomendaciones para presentar materiales escritos. Algunas de las recomendaciones a tener en cuenta están en relación con el tipo de letra, tamaño de la fuente, grosor, estilo de escritura...

- Tipos de letra: se recomienda usar el tipo "Arial" o "Verdana".
- Respecto al tamaño de la letra se deben utilizar fuentes de 12 ó 14 puntos y el grosor más adecuado es el normal o seminegrita.
- También tenemos que tener en cuenta que sólo deben usarse las mayúsculas en palabras cortas y preferiblemente para títulos, señales, etc. El texto se lee con mayor facilidad cuando está escrito en tipo oración.



- La separación entre letras: se recomienda que sea $\frac{1}{4}$ de la altura de la letra y el espacio entre líneas debe estar en relación con la fuente y con el tamaño utilizado. El espacio entre una línea y la siguiente será aproximadamente un 25-30% del tamaño del punto.
- La longitud de las líneas: debe ser de entre 70 y 90 caracteres. Las líneas que son demasiado largas o demasiado cortas producen fatiga ocular.
- Párrafos: los párrafos deben ser cortos y con términos concisos, separados unos de otros con una línea.
- El color del papel y de la tinta: ofrecerá el mejor contraste posible, que se da, cuando el papel es de color blanco o amarillo y la tinta negra. Además, se debe tener en cuenta que el papel debe ser mate y su grosor debe impedir que la impresión de una página interfiera en la lectura de las palabras escritas en la otra.
- Justificaciones: Se tendrá en cuenta la justificación a la izquierda, pues esto ayuda a encontrar el principio de la línea. Si se justifica todo el texto se procurará que los espacios entre las palabras sean regulares, pues de lo contrario es preferible no hacerlo.
- Publicaciones voluminosas: si se trata de publicaciones voluminosas se tendrá en cuenta que el margen central debe ser mayor que el de una publicación estándar, pues la lectura con ayudas ópticas hace que las palabras que se encuentran en la parte interna, cerca de la encuadernación, pierdan su enfoque y nitidez si están muy cerca de ella.

Recomendaciones para tener en cuenta con los perros guía: Las personas acompañadas por un perro guía tienen garantizado por disposiciones legales el acceso a lugares, alojamientos, locales, transportes.

Pautas:

- Cuando el perro guía está trabajando no se le puede distraer.
- Nunca se le debe ofrecer comida.
- No hay porqué sentir miedo, son animales dóciles y muy bien educados.
- No suelte a su perro cuando se encuentre con un perro guía.
- Nadie que no sea el usuario debe tocar el arnés de un perro guía.



DISCAPACIDAD AUDITIVA

Es la dificultad o imposibilidad de utilizar el sentido del oído. En términos de la capacidad auditiva, se habla de hipoacusia y de sordera.

Hipoacusia: Pérdida auditiva de leve (ligera) a moderada (media); no obstante, resulta funcional para la vida diaria; siendo necesario el uso de auxiliares auditivos, entre otros elementos para optimizar los restos auditivos. Las personas que presentan hipoacusia pueden adquirir el lenguaje oral a través de la información que reciben por vía auditiva.

Sordera: Pérdida auditiva de severa a profunda, donde la audición no es funcional para la vida diaria aun con auxiliares auditivos; la adquisición del lenguaje oral no se da de manera natural. Las personas con este tipo de pérdida utilizan principalmente el canal visual para recibir la información, para aprender y para comunicarse, por lo que la Lengua de Signos es la lengua natural de las personas con esta condición.



Reglas básicas de Actuación y Comunicación

- Algunas personas con discapacidad auditiva utilizan como medio de recepción la lectura labial, pero tienen muchas limitaciones: existencia de una mala iluminación, elementos de distracción, amplia distancia entre emisor y receptor, mala vocalización, etc. Por lo tanto hablar siempre de frente y buscando la mejor iluminación posible para poder facilitar la lectura labial y vocalizar claramente.
- Utilizar frases breves y concisas.
- Cuando queramos dirigirnos a una persona sorda y llamar su atención será suficiente con darle un par de leves toques en el brazo o en el hombro.
- Siempre que sea posible presentar la información de manera visual.
- Siempre que sea preciso se contará con un intérprete de Lengua de Signos y cuando ello suceda nos dirigiremos a la persona sorda y no al intérprete. La figura del intérprete de Lengua de Signos juega un papel fundamental en cualquier sociedad que pretenda dar verdadera participación a las personas sordas. Ellos actúan como puente de comunicación con la sociedad oyente. Desde 1998 los intérpretes son formados a través del Ciclo Superior de Interpretación de Lengua de Signos y desarrollan su labor bajo un código ético en el que se incluyen prescripciones tales como neutralidad y confidencialidad de sus actuaciones.



DISCAPACIDAD FÍSICA

Se considera como discapacidad física aquella en la que aparecen limitaciones en la ejecución de movimientos, que implica en distinto grado a las funciones de desplazamiento y/o manipulación, y a las funciones bucofonatorias o de la respiración, que limita a la persona en su desarrollo personal o social pero no tiene por qué interferir en los procesos de cognición y aprendizaje, aunque puede haber procesos en los que estas personas sean más lentas.

A pesar de que asociamos con frecuencia discapacidad física con silla de ruedas hay que tener en cuenta que no todos la emplean, ya que también pueden valerse de muletas, bastones o incluso no precisar ningún tipo de apoyo. También incluimos en este tipo de discapacidad a las personas con una enfermedad crónica.

Tener en cuenta, los escalones, el tipo de pavimento (para que no resbale), las puertas que sean espaciosas, los baños han de estar adaptados.

NOTA

Debido al empleo de sistemas alternativos para la deambulación (silla de ruedas, bastones, andadores...) es necesario eliminar todas aquellas barreras arquitectónicas que impidan a la persona desplazarse de forma independiente.

Reglas básicas de actuación

- Dirigirnos siempre a la persona con discapacidad y no a su acompañante, siempre que sea posible, situarse de frente y a su misma altura



- Bloquear las ruedas de la silla al parar. No moverla nunca sin antes pedir permiso.
- Cuando empujamos a una persona sentada en silla de ruedas si te paras para hablar con alguien, debes volver la silla de frente para que la persona también pueda participar en la conversación. Si la conversación va a durar más de algunos minutos debemos sentarnos, pues es incómodo fijar la mirada hacia arriba por mucho tiempo.
- Preguntar antes de ofrecer ayuda. No forzar a recibir ayuda innecesaria.
- Evitar la sobre protección.
- Si nos movemos en terreno desigual inclinar la silla sobre las ruedas traseras.
- Cuando empleen muletas no debemos apurar su paso y si llevan algún peso hay que preguntarles si precisan ayuda.
- En la organización del espacio tenemos que respetar los asientos que mejor se adapten a las características personales de este colectivo, teniendo en cuenta si van en silla de ruedas o si tienen dificultades sensoriales asociadas.

El lugar en donde se vayan a celebrar los consejos de participación deben organizarse con espacios amplios que faciliten a las personas moverse sin dificultad en sillas de ruedas, con muletas, andadores, etc.



DISCAPACIDAD INTELECTUAL O DEL DESARROLLO

Se considera que una persona tiene discapacidad Intelectual cuando están afectados por un trastorno que atañe a la realización de actividades y participación social por razón de limitaciones en la capacidad intelectual y adaptativa.

Reglas básicas de actuación

- Hablar de forma clara, y más despacio cuando el interlocutor lo solicita o al identificar que éste pueda tener alguna dificultad de comprensión. Algunas personas pueden necesitar más tiempo para procesar la información.
- Utilizar palabras que entienda la persona con la que hablas. Procurar no utilizar términos propios de un país diferente al de la persona a la que nos dirigimos.
- Dirigirse a la persona con discapacidad y no a su acompañante.
- Hablar claro y pausado. Utilizar palabras sencillas y preguntarle si entiende lo que se le está explicando.
- Respetar sus silencios y espacio vital.
- Ser naturales y sencillos en nuestra manera de hablar.
- Son capaces de hacer muchas cosas por sí mismos, les ayudaremos sólo lo necesario.



- Si hay que explicarles algo, lo haremos con instrucciones claras y concisas, acompañadas de modelos de acción (ejemplos, demostraciones, guiar con la mano, etc.)
- En una conversación pueden responder lentamente, por lo que hay que darles tiempo para hacerlo.
- Ser pacientes, flexibles y mostrarles nuestro apoyo



DISCAPACIDAD PSÍQUICA/MENTAL

Podemos definir las enfermedades mentales como una alteración, temporal o permanente, de tipo emocional, cognitivo y/o del comportamiento. Se ven afectados procesos psicológicos básicos como son la emoción, la motivación, la cognición, la conciencia, la conducta, la percepción, la sensación, el aprendizaje y el lenguaje. Todo esto dificulta a la persona para la adaptación normalizada con su entorno.

Existen distintos tipos de enfermedades mentales, como los trastornos del estado de ánimo (depresión, trastorno bipolar...), los trastornos psicóticos (esquizofrenia, trastorno psicótico breve...), los trastornos del sueño, los trastornos de la conducta alimentaria, los trastornos de la personalidad y los trastornos cognoscitivos. Normalmente las personas con enfermedades mentales no se conciben como otro tipo de enfermos físicos sino que se catalogan como personas raras, difíciles, especiales...



Todos tenemos probabilidades de padecer algún tipo de trastorno mental, al igual que sucede con muchos otros tipos de enfermedades. En contra de lo que muchas veces se piensa, las personas con enfermedades mentales no tienen la capacidad intelectual afectada. Sin embargo, el tratamiento farmacológico que reciben puede menoscabar otros procesos superiores básicos como son la atención, la memoria, la concentración... Para intentar paliar estas dificultades que pueden presentar y otras que puedan surgir es preciso que sigamos una serie de recomendaciones muy generales.

Los prejuicios y el desconocimiento de este tipo de trastornos se materializan frecuentemente **en rechazo social, desprecio y discriminación**, impidiendo a estas personas el ejercicio de sus derechos.

Reglas básicas de actuación:

- Es importante tratar a la persona de forma natural, evitando los prejuicios y/o la sobreprotección que dificulten una adecuada relación. No estigmatizar.
- También es vital respetar la intimidad de la persona sobre su enfermedad.
- Mantener una actitud sosegada y de escucha activa.

USO ADECUADO DEL LENGUAJE

El lenguaje describe las especificidades de cada grupo social y muestra sus concepciones en cada momento.

Con el lenguaje se expresa lo que está escrito en la mente y lo que sentimos individual o colectivamente.



Todos los grupos sociales que han salido o están en proceso de salir de situaciones de desventaja social, han tenido que empezar por modificar el lenguaje que les perjudicaba. Por eso es tan importante utilizarlo bien, usar en cada caso los términos correctos. Generalmente, las palabras referidas a la discapacidad son compuestas y muy largas, pero en ningún caso esto será una excusa para utilizar términos más breves que resultan peyorativos e incorrectos. Se debe prescindir del término "normal" en contraposición a "anormal", ya que es muy difícil definir cuál es el estado natural o normal del ser humano dada la diversidad de su naturaleza.

En referencia al término "minusválido", que etimológicamente significa "menos válido", convendría hacer la siguiente reflexión: "Valer" significa "ser útil" y referido a personas supone tener más o menos mérito o inteligencia. Así pues, se puede afirmar que "minusvalía" es un término con connotaciones sociales negativas y que supone una depreciación de la persona en todos los ámbitos de la vida.

Es un error sustantivar adjetivos como "discapacitado", cuando deberíamos utilizar otros términos menos absolutos poniendo la palabra "persona" delante.



.- “Persona con Discapacidad/Diversidad Funcional”

“Persona con Discapacidad” En el Decálogo para el Uso apropiado de la imagen Social de las personas con discapacidad, que ha sido elaborado por la Comisión de Imagen social de la Discapacidad y Medios de Comunicación del CERMI (Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad) dice: en relación a la terminología adecuada lo siguiente: “La cuestión terminológica es compleja, porque las palabras comportan significados sociales: “las etiquetas”. Por ello, puede causar cierta perplejidad la variedad de palabras con las que designar la discapacidad y a las personas que la presentan. Pero en el fondo, muestran una evolución en la búsqueda de un lenguaje que no estigmatice ni prejuzgue menor valor. Actualmente, existe una forma generalizada y con amplio consenso, incluso normativo en el plano internacional, que se considera correcta: Discapacidad y personas con discapacidad (es la apropiada). En cuanto a los tipos de discapacidad, existen discapacidades físicas, sensoriales (visuales y auditivas), intelectuales y mentales, aunque la catalogación puede ser mucho más amplia y la relación no agota las posibilidades. Es necesario erradicar terminología ya caduca, palabras como minusvalía, minusválido, discapacitado, inválido, retrasado, incapaz...

“Mujeres y hombres con Diversidad Funcional”. Este término es novedoso y se propuso y empezó a utilizar en el Foro de Vida Independiente en enero de 2005 , foro compuesto por hombres y mujeres con Diversidad Funcional.

Desde la Unidad proponemos utilizar indistintamente o a la vez, tanto el término “personas con Discapacidad” como “personas con Diversidad Funcional”, haciéndonos eco de las dos tendencias que existen actualmente.



Elaborado de manera participativa entre:

- LAS ASOCIACIONES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD/DIVERSIDAD FUNCIONAL, que están participando en los grupos de trabajo.
- La Unidad de Discapacidad y Diversidad Funcional del Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria

Bibliografía:

- USC Universidad de Santiago de Compostela. "Protocolos para la integración en la Comunidad Educativa Universitaria" Servicio de Participación e Integración Universitaria.
- Recomendaciones para el alumnado con discapacidad de ULPGG.
- ONCE Orientaciones de los dípticos elaborados en la Unidad de Discapacidad y Diversidad Funcional del Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria
- Guía de recomendaciones FEAPS Madrid.