



Recomendaciones para brindar apoyos a personas con discapacidad



Recomendaciones para brindar apoyos a personas con discapacidad

A continuación te dejamos recomendaciones sobre como relacionarte con personas con cada tipo de discapacidad. No esperes aprender todo y memorizar estas recomendaciones. ¡Mantén una actitud positiva y si te equivocas, simplemente sonríe!! Las personas con discapacidad se enfrentan a situaciones como éstas todo el tiempo.

Discapacidad motriz

- En el caso de querer ayudar a una persona con discapacidad motriz, en principio hay que [pedirle un consejo](#) de cómo hacerlo a la persona que utiliza la silla, ya que es quien mejor conoce a esta y su cuerpo.
- Evitar movimientos bruscos que puedan hacerlo/a caer.

¿Que es la inclusión?

Ver artículo



- No tomar la silla por los apoyabrazos ni de los apoya pies. Tampoco hay que levantarla de las ruedas. La forma correcta de hacerlo es por [las empuñaduras de empuje del respaldo](#).
- Si la persona quiere detenerse, no debe olvidar [frenar la unidad](#).
- Para ayudarla a subir una rampa, hay que efectuarlo con la silla de frente a esta. Es necesario levantar la unidad [ligeramente](#) hacia atrás, porque las ruedas pueden quedar atascadas en las juntas del revestimiento, y la persona que se encuentra en la silla puede ser proyectada hacia adelante. Una vez superados estos obstáculos, empujar [suavemente](#).
- Si la persona con discapacidad es muy pesada, [solicitar ayuda](#) a alguien para que tome la silla por adelante.
- Para ayudar a descender una rampa empinada, baje la misma de espaldas. Si, en cambio, la rampa es de pendiente suave, puede bajarla de frente. No obstante, asegúrese de que el ocupante [esté sentado cómodamente](#) y que no se deslice hacia adelante. Sólo así evitará que caiga.

No esperes aprender todo y memorizar estas recomendaciones.

- Para ayudarla a [subir un cordón o escalón](#), coloque el pie en la palanca de inclinación y levante las ruedas delanteras. Después de apoyar las ruedas delanteras, levante las traseras y empuje. Si la silla no tiene palanca de inclinación, haga presión hacia abajo en las empuñaduras de empuje del respaldo, de modo tal que se eleven las ruedas delanteras.
- Para ayudarla a [bajar un cordón o escalón](#), girar y colocar la silla de espaldas, hay sujetarla de las empuñaduras de empuje y bajar hacia atrás con suavidad. Si la persona es muy pesada, se necesitará un segundo ayudante para que sostenga la silla por delante.
- Para [subir una silla de ruedas por la escalera](#), colocar la silla de espaldas al pie de la escalera, inclinar la silla hacia atrás, sujetar con fuerza, colocar un pie en el escalón y hacer subir la silla tirando de ella. Se recomienda siempre pedir la ayuda de una segunda persona.
- Para [bajar una silla de ruedas por la escalera](#), no trate de hacerlo solo, a menos que esté absolutamente seguro/a que puede controlar el peso de la persona sentada. Luego, se debe poner la silla frente a la escalera e inclinarla hacia atrás, levantando las ruedas delanteras, las cuales deberán permanecer elevadas hasta el final de la escalera. Adelantar lentamente la silla controlando el movimiento hacia abajo, emplear el propio cuerpo como freno en lo alto del escalón, sin esperar que la silla caiga. Se recomienda [pedir asistencia](#) a una segunda persona para que tome la silla por adelante.
- [Si la persona utiliza muletas y bastones](#), tener en cuenta que éstas cumplen una función de apoyo, sostén o equilibrio, por lo cual es importante [no tomar a la persona de los brazos](#). Si esta persona se cae, puede colaborar con ella acercándole las muletas o bastones.

Tipos de discapacidad

Ver artículo



Discapacidad auditiva

Entonces, si se encuentra con una persona sorda que aprendió a realizar lectura labial:

- **Mirar de frente** para facilitar la lectura labial.
- **No darse vuelta** durante la conversación.
- Orientar **la cara hacia la luz** al hablar.
- **Quitarse las manos** de la cara al hablar.
- **Hablar en forma clara** y natural, pronunciando bien, no deletreando o muy pausado.
- **No elevar el tono** de voz ni gritar. Al tratarse de una persona sorda, si se grita se dificulta la lectura labial por la deformación de la cara.
- **No comer, masticar ni fumar** mientras se está hablando.
- Las **expresiones corporales y faciales** pueden facilitar la comunicación.
- Si la persona no entiende qué se le está diciendo, **rehacer la frase** en vez de repetir las palabras una y otra vez.
- En ocasiones la persona sorda puede conocer un concepto pero desconocer una palabra por más simple que parezca, por ello hay que tratar de **explicar** su significación de manera simple, de ser posible, recurriendo a imágenes visuales relacionadas a éste.
- Para llamarlo, tocar suavemente el hombro para **evitar que se asuste**, hay que pensar que en caso de acercarnos por su espalda no tienen posibilidad de anticipar que uno se aproxima escuchando sus pasos.

Comunicar
con una persona
hipacúsica

Dentro de lo posible, reducir el ruido de ambiente: bajar el volumen de la radio o el televisor para lograr una mejor comunicación.

Hablar con un tono de voz normal, sin gritar. Al subir la voz, el sonido se vuelve distorsionado y confuso para el hipoacúsico.

Los gestos son de ayuda pero se sugiere no hacer señas si no conocemos la lengua de señas, ya que resulta confuso. Una alternativa es escribir en un papel lo que se quiere decir, con palabras lo más simples posibles.

Recomendaciones generales

Discapacidad visual

Las siguientes sugerencias apuntan a informar acerca de cómo ayudar a una persona con discapacidad visual, en tanto existen en la actualidad diversas barreras que le impiden manejarse con total autonomía.

Estas recomendaciones, lejos de basarse en una concepción que ve a la persona con discapacidad como necesitada de protección y ayuda, **intentan fortalecer su autonomía brindándole los apoyos** que requiera para superar los obstáculos de la sociedad actual.

- Si ves a una persona con un bastón blanco o verde en la vía pública y considera que puede necesitar ayuda (porque está parada en una esquina, en una parada de colectivo, en el andén de un tren o un subterráneo), acérquese y **pregúntele si requiere ayuda**. No se moleste si rechaza su pedido.
- **Evite tocarlo/a** antes de hacerse presente con la voz, de lo contrario puede asustarse.
- Para guiarlo/a, **no lo/a tome del brazo** ni estorbe el movimiento del bastón, simplemente ubicándose un paso adelante, ofrézcale su hombro o su codo.
- **Indíquele con la voz** si hay obstáculos en el camino, como pozos, veredas rotas, ramas de árboles, etc.
- Si hay una escalera, indíquele si sube o baja y la cantidad aproximada de escalones.
- Recuerde que el bastón sólo detecta obstáculos de la cintura para abajo. Si ve que una persona con bastón blanco o verde está por atravesar un obstáculo que el bastón no detectará, avísele.

- Para dirigirse a una persona ciega o con disminución visual **no es necesario levantar la voz**.
- Para ayudarlo/a a subir al bus, anticipándole la acción con la voz, guíe su mano hacia el pasamano
- Para ayudarlo/a a sentarse, anticipándole la acción con la voz, guíe su mano hacia el respaldo del asiento.
- Avísele cuando usted llega y se retira, para que no se quede hablando solo.
- Si maneja dinero, puede ser que **requiera de su colaboración** para conocer el valor del mismo.
- Las plazas y los espacios abiertos, por lo general, resultan desorientados para las personas ciegas, ya que no tienen referencias como la pared.
- Considere que existen **determinadas palabras** que, para ser significativas, **requieren de la información visual**. Por ejemplo, “acá”, “allá”, “ahí”. En la medida de lo posible, evite utilizarlas. Utilice en cambio expresiones como “a la derecha”, “a la izquierda”, “adelante”, “atrás”.
- **No se sienta incómodo/a** si tiene que utilizar la palabra “ver” o “mirar”. Es una palabra del lenguaje coloquial que todos utilizamos.
- No hable de la persona con discapacidad **como si no estuviera presente**. Diríjase directamente a la persona con discapacidad y no haga hablar a otra persona por él/ella.
- Si usted va caminando por la calle y ve que viene una persona ciega **no se quede callado/a**, de esa manera hará que la persona piense que no hay nadie en el camino. En la medida de lo posible, libere el espacio por el que está circulando la persona ciega. Si no es posible, pídale que se detenga.
- Si está compartiendo el espacio con **una persona albina**, evite la iluminación excesiva así como los cambios repentinos de luz (de oscuridad total a luz encendida).
- Si hay una persona con discapacidad visual en un establecimiento que requiere ser **evacuada**, colabore guiándola hacia un lugar seguro.

- Si comparte un espacio físico con una persona con discapacidad visual (oficina, casa, etc.), [evite dejar obstáculos](#) como cajones abiertos, sillas o cualquier otro objeto que obstruya el camino. Si se ve obligado a obstruir el camino, avísele, ya que suelen caminar sin bastón por los lugares que conocen.
- Al comunicarse a través de correo electrónico o mensaje de texto, [evite utilizar abreviaciones](#) que puedan resultar confusas (“x” en vez de “por”). Tenga presente que la persona accederá a la información a través del canal auditivo.

Discapacidad visual

Frente a la discapacidad intelectual, es necesario erradicar juicios como:

“son siempre niñas/os”
 “No son capaces”
 “su sexualidad está anulada”
 “tienen una sexualidad exacerbada”
 “No pueden aprender nada”
 “no pueden trabajar”
 “son totalmente dependientes”
 “son todas/os buenas/os”
 “angelitos que envió Dios”
 “son siempre violentas/os”

Recomendaciones generales:

- Por el [bienestar y un mejor desarrollo](#) de las personas con discapacidad intelectual, es importante la calidad del acompañamiento de las personas.
- En la comunicación con él /ella, si no comprende el mensaje que deseamos transmitir, debemos tener paciencia, [utilizar otro vocabulario](#) (palabras más sencillas) y apoyarnos en ejemplos.
- Se sugiere no hablar sobre ellos/as con otros/as [como si no entendieran](#).

- No ignorarlos. En caso de querer comunicarse, dirigirse primero a él/ella, independientemente de que se encuentre acompañado de otra persona. Sólo de considerarlo realmente necesario, y en una segunda instancia, dirigirse a quien lo/la acompaña.
- No debemos tenerles **miedo o rechazo**.
- No debemos **burlarnos** de ellos/as.
- **No debemos tenerles lástima**. Las personas con esta discapacidad intelectual pueden ser felices y divertirse como todas las personas.
- Es importante respetarlos y ser pacientes



 **incluyeme**
.com

