

REGLAS para TODOS



REGLAS de ORO

1. **Háblele o diríjase directamente** a la persona con una discapacidad. NO a su acompañante o intérprete de lenguaje de señas. Es una persona igual a todas
2. Como ayudarle a una persona con una discapacidad? Simplemente **PREGUNTELE**. Si el espacio es accesible, las personas con discapacidades son independientes y NO necesariamente requieren de ayuda por tener una discapacidad.
3. Las personas en condición de discapacidad saben mejor que nadie lo que pueden o no hacer. NO las excluya por sus limitaciones. **No tome decisiones por ellas**.
4. Cuando en colegios, centros de atención médica, edificios, centros comerciales, lugares de recreación, etc. la persona con una discapacidad reclama un lugar o **accesibilidad**; No se está quejando. Es su derecho: **escúchelo** y haga los ajustes.
5. Algunas personas con discapacidades dependen de sus brazos para mantener el **equilibrio**; Tomarlas del brazo para ayudar, les hace perderlo. **Evite tocar sus sillas de ruedas, bastón, muletas, etc.**
6. Las personas en condición de discapacidad son **individuos** y la gran clave para tratarlas es la **comprensión**.
7. Nos toma más tiempo realizar las actividades. **Ténganos paciencia**.

USAR estas PALABRAS:

Personas en condición de discapacidad
Personas con alguna discapacidad

NO usar ESTAS

(son inadecuadas y ofensivas)

Minusválido
Víctima
Inválido
Discapacitado
Lisiado

INDICE

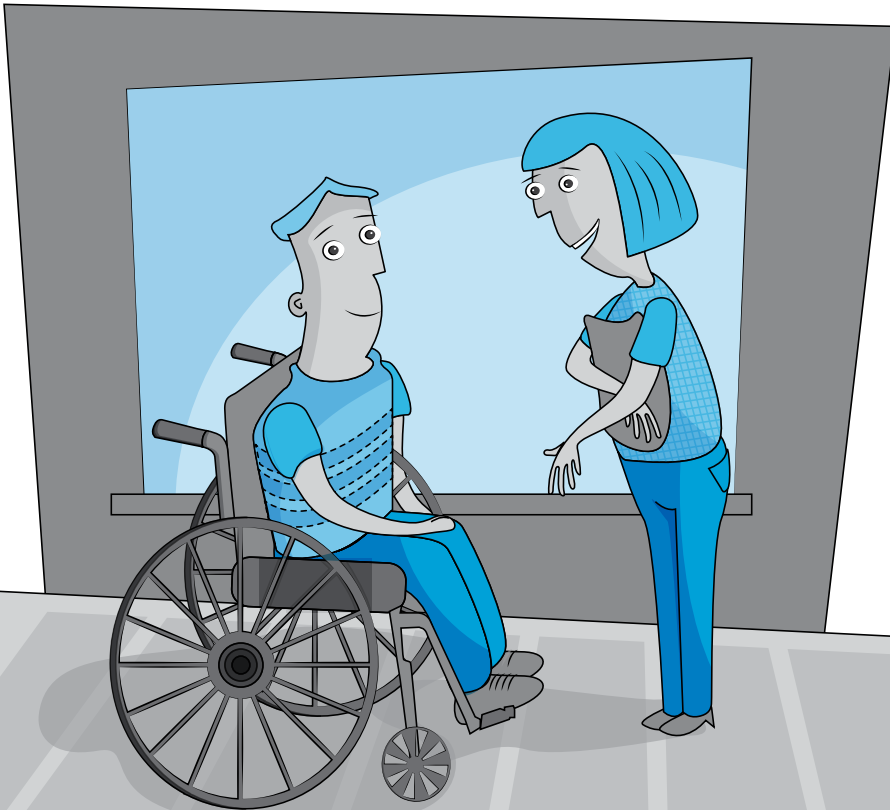
4	Personas en sillas de ruedas o movilidad reducida
6	Personas de baja estatura
7	Personas ciegas o trastornos visuales
9	Personas sordas o con problemas auditivos
10	Discapacidades Cognitivas:
10	Retraso mental-discapacidad del desarrollo
11	Discapacidades del aprendizaje
11	Lesión cerebral traumática o adquirida
11	Parálisis cerebral
11	Discapacidad del habla
12	Discapacidad respiratoria y sensibilidad química
12	Personas con aspecto diferente
13	Discapacidades ocultas
14	Conflictos
14	Evacuación de emergencia de los edificios
14	Recordatorio

PERSONAS en SILLAS de RUEDAS O con MOVILIDAD reducida

Tenga en cuenta que las personas en sillas de ruedas tienen diferentes capacidades: Unas pueden usar los brazos, las manos y algunos pueden caminar distancias cortas.

- Quienes utilizan sillas de ruedas son personas; No cosas.
- Para evitar que la persona pueda caerse de la silla: Pregúntele como ayudarlo a subir o bajar un andén o rampa y **espere su respuesta**. Si levanta la silla, pregunte por donde la puede sujetar para no desprender sus piezas.
- Las rampas, las puertas de acceso y corredores deben mantenerse libres de obstáculos.
- Para que la persona en silla de ruedas pueda alcanzar sin ayuda los objetos en las estanterías deben estar colocados a su altura y sin obstáculos.
- Cuando hable con una persona en silla de ruedas siéntese a su altura, para que ella mantenga contacto visual con usted sin forzar su cuello.
- La altura de los mostradores es importante para que la persona en silla de ruedas pueda ver por encima de la superficie. Ofrézcale una tabla de apoyo si tiene que escribir.
- La señalización de los espacios accesibles en las vías de circulación y la educación al personal es **indispensable**.
- En los edificios públicos, privados y sitios de recreación debe haber un baño accesible con barras al lado del inodoro y con una puerta ancha para ingresar a el.
- No tome del brazo a las personas con muletas o bastones, no empuje su silla de ruedas sin consultarle, ni frene abruptamente.
- Ofrezca sillas con brazos o asientos altos y firmes a las personas con movilidad reducida.

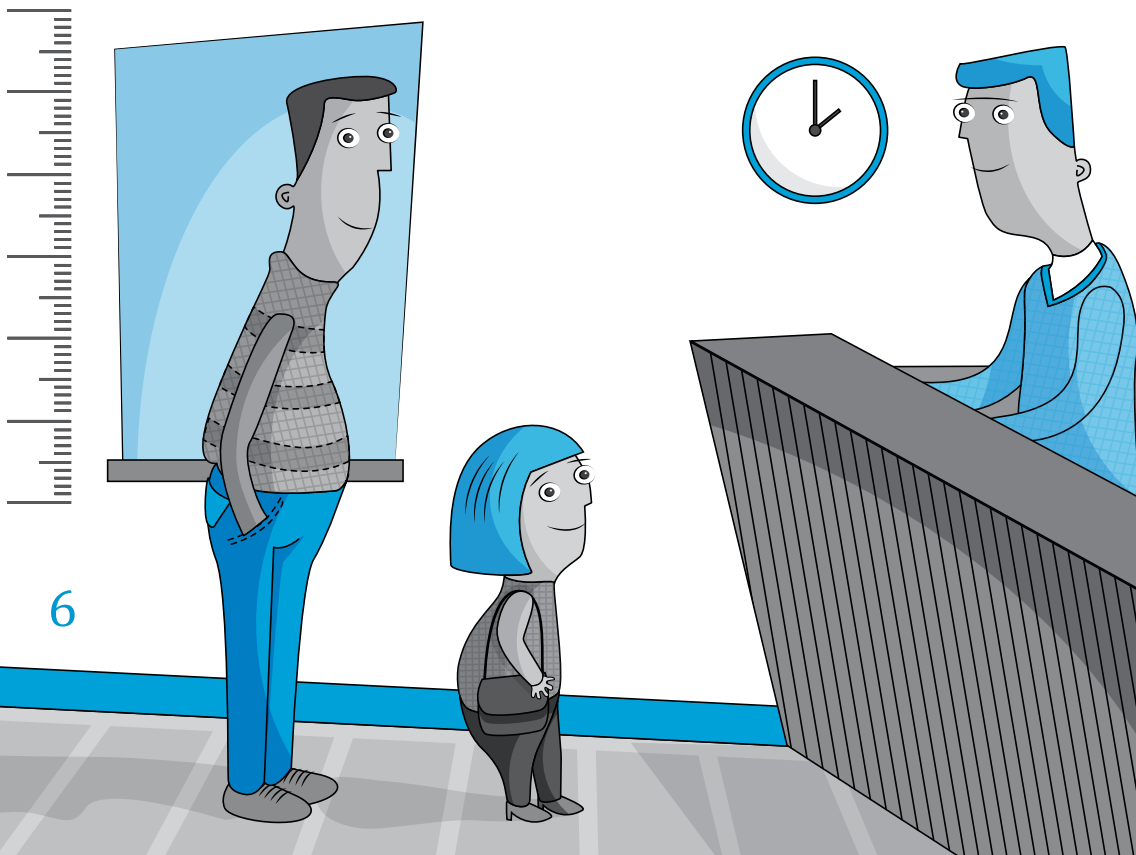
- Evite escalones y señalice pisos mojados para evitar accidentes.
- Los edificios privados, públicos y sitios de recreación deben tener sillas de descanso para las personas con movilidad reducida.
- Pregúntele si necesita ayuda para abrir puertas, acceder a equipos o levantar objetos.
- Por ningún motivo parquee en un espacio exclusivo para personas en silla de ruedas o con movilidad reducida. No use placas o señales de discapacidad ilegalmente. Los espacios designados son **necesarios para ellas** y NO una oportunidad para que usted se ahorre algunos pasos y logre un espacio para parquear.



PERSONAS de BAJA estatura O con TRASTORNOS de CRECIMIENTO

(menos de 1.40 mts. estatura)

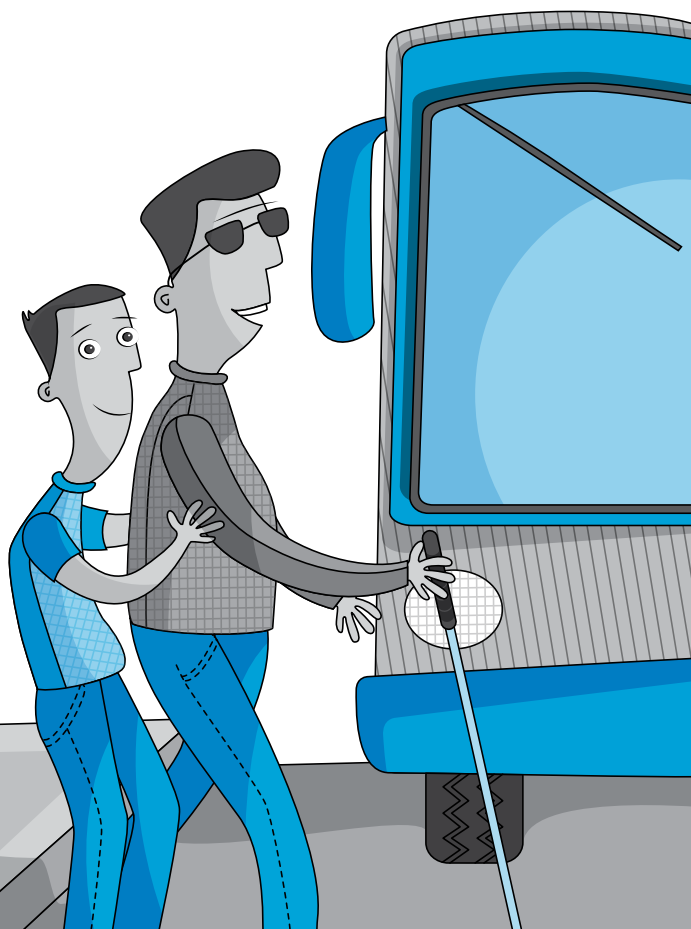
- No lo trate en forma infantil si es un adulto. Es un irrespeto.
- Los mostradores, teléfonos, orinales y los objetos deben estar a la altura de las personas de baja estatura.
- Al hacer la altura de los andenes en la calle **deben** tenerse en cuenta las personas con esta discapacidad.
- Nunca los acaricie ni bese en la cabeza.
- Cuando hable con una persona de baja estatura, procure sentarse a su altura.



PERSONA ciega O con TRASTORNOS visuales

- La mayoría saben orientarse y algunas utilizan bastón o perro guía.
- Se les debe permitir ingresar con sus perros guías a los diferentes sitios donde normalmente son prohibidos. Estos animales están entrenados y saben comportarse.
- Identifíquese dando su nombre y presente con nombre a las personas que están con Ud.
- En el colegio, restaurante, empresa, etc. se debe acompañar a las personas a recorrer el sitio.
- Las personas ciegas necesitan los brazos para mantener el equilibrio. Si una persona ciega necesita que la guíen, No la tome del brazo, ofrézcale el suyo.
- Camine del lado contrario al del perro guía y descríblele el entorno, obstáculos, puertas, objetos sobresalientes puedan golpearlo en la cabeza.
- Decir únicamente “cuidado” o “allá, No es suficiente, se debe explicar la circunstancia.
- De explicaciones concretas, con información no visual, por ej.: “avance hasta el final de éste pasillo y doble a la derecha”.
- Cuando la persona invidente quede sola sitúela al lado de una pared o mesa, NO en el centro de una habitación.
- Indíquele siempre donde está la puerta de salida.
- No toque el bastón o al perro guía.
- Específíquele la denominación de los billetes al entregárselos.
- A la hora de comer explíquele qué está servido en el plato y donde está ubicado cada alimento. Recuerde siempre cortar la comida en pedazos.
- El material impreso para las personas con trastornos visuales, debe estar escrito en letra grande, con espacio entre las palabras y preferiblemente en letra blanca sobre fondo negro.

- Las personas con baja visión necesitan ayuda en la lectura de instrucciones o señales.
- Léale la información escrita, cuadernos, etiquetas, anuncios, menús, etc.
- Mantenga una buena iluminación pero no brillante ésta puede ser molesta para la persona de baja visión.
- Las calles y los corredores deben permanecer libres de obstáculos.
- Infórmele oportunamente de los cambios de lugar de los objetos, de los sitios de estudio o trabajo y de cualquier otro cambio que altere su rutina.



PERSONAS sordas O con PROBLEMAS auditivos

Las personas sordas o con problemas auditivos se pueden comunicar: por medio de lenguaje de señas, observando los labios o un dispositivo de asistencia auditivo. Ellos le dicen cual de ellas utilizan.

- Para su estudio, citas médicas, citas de trabajo, debe haber un intérprete de señas. Para situaciones sencillas la comunicación puede ser por escrito.
- Hágale saber si se le dificulta entenderle.
- Al hablar con una persona sorda, hágalo mirándolo directamente y no al intérprete o acompañante.
- No tome decisiones por las personas sordas, pregúntele su opinión.
- Para llamar la atención a una persona sorda, tóquele el hombro, tómelo de la mano, o hágale señas.
- Si la persona sorda no le entiende, explíquele con diferentes palabras o frases.
- Sitúese al frente de la persona sorda, no contra la luz, para que ella vea sus labios.
- Hable mirando a la persona sorda y evite taparse la boca al hablar.
- Al hablarle no levante la voz ni grite.

DISCAPACIDADES cognitivas:

Retraso mental o discapacidad del desarrollo.

- Asimilan con dificultad las diferentes situaciones; aprenden despacio y en forma repetitiva.
- No se quede mirándolas con fijeza ni asombro.
- Hábleles con frases cortas, claras y simples.
- Aunque tienen dificultad para tomar sus propias decisiones; tenga paciencia, déles la oportunidad de hacerlo.
- Las personas con retraso mental les gusta agradar; necesitan aceptación y cariño.
- Formúlele preguntas claras para tener respuestas fidedignas y ciertas.
- Para ayudarlo a orientarse, muéstrele las instrucciones o señas con imágenes.
- Necesitan apoyo de la familia y de rutina para realizar las actividades diarias.
- Los cambios en las rutinas, necesitan explicaciones y un periodo de adaptación.
- A los adultos con discapacidad de desarrollo no los trate de forma infantil.



DISCAPACIDADES cognitivas:

Discapacidades de aprendizaje

- Las personas con discapacidad de aprendizaje tienen limitaciones de recibir, expresar o procesar la información pero tienen inteligencia promedio o superior al promedio.
- Tienen problema con la información escrita, de las explicaciones verbales despaacio para que no se confundan.
- Pregúnteles como entienden mejor; Hábleles directo y concreto.
- Para las personas con discapacidad de aprendizaje es aconsejable estar en un ambiente tranquilo para no tener distracciones.

DISCAPACIDADES cognitivas:

Lesión cerebral por un traumatismo, accidente o accidente cerebrovascular. Parálisis Cerebral.

- Algunos de los factores que afectan a las personas con discapacidad del aprendizaje se aplican también a las personas con lesión cerebral.
- Tienen pérdida de control muscular o de movilidad.
- Pueden hacer comentarios inapropiados sin darse cuenta que han ofendido a alguien. La frustración que esto les produce, puede hacerlos parecer prepotentes.
- Les es difícil guardar información y orientarse adecuadamente.
- Pueden pedir que los acompañen o requerir perro guía aunque no tengan movilidad reducida.
- Para estar seguro que lo entienden se les puede dar las instrucciones por escrito.
- Se relacionan mejor en un ambiente tranquilo que les ayude a concentrarse.

- Pueden tener problemas auditivos y problemas del habla, resulta difícil entenderles.
- Al hablar con personas con lesión cerebral, se debe poner mucha atención, tener paciencia y no terminarle las frases. Ellos arrastran las palabras.
- Si no le entiende, pídale que le repita, o que escriba.
- Comunicarse y ser entendido es muy importante para Todos. Tenga paciencia.

DISCAPACIDAD respiratoria Y sensibilidad QUIMICA

Las personas con asma o enfisema reaccionan a sustancias químicas en el aire.

- Cuando estén presentes personas con asma o enfisema, evite limpiar mesas, ventanas u otras áreas con aerosoles. Si debe usar los aerosoles, rocíe en un trapo directamente.
- Evite lociones, crema de manos, fragancias y olores fuertes cerca de estas personas.
- Mantenga una buena ventilación.
- Evite fumar si está con personas con discapacidad respiratoria.

PERSONAS con ASPECTO diferente

Las personas con diferencias faciales, labio leporino, paladar hendido, deformidad cráneo cefálico, problema de piel, personas con peso o estatura muy por encima.

- No las haga sentir diferentes.
- Ayúdeles a elevar su autoestima.
- Intégrelas a la sociedad.
- Compórtese amablemente con ellas.

- Incluya a éstas personas en las conversaciones, son personas con sentimientos igual a Todas.

DISCAPACIDADES ocultas

- Esté atenta al motivo por el cual una persona solicita: que le escriban las instrucciones, sentarse en vez de hacer la fila o alguna prioridad en su atención; Pues es muy probable que sufra de una enfermedad o discapacidad, sea un adulto mayor o esté bajo el efecto de un medicamento.
- Respete las necesidades y pedidos de las personas siempre que sea posible.
- No lo humille cuando pregunte o cuente lo mismo.



CONFLICTOS:

Con las personas en condición de discapacidad cuyas necesidades son diferentes, puede haber conflicto por malos entendidos o por falta de información.

- Estas situaciones necesitan de paciencia, comunicación y flexibilidad.
- No se enfrente a ellos, busque conciliar con ellos o acuda a un mediador.

EVACUACION de EMERGENCIA

- En los planes de emergencia de colegios y edificios deben ser prioridad las personas en condición de discapacidad.
- Elabore una lista de las personas en condición de discapacidad que estudian o trabajan en el establecimiento.
- En eventos y sitios públicos, se debe educar un grupo de voluntarios en brigadas de emergencia, para acompañar a las personas en condición de discapacidad que requieran ayuda.
- Mantenga actualizados los planes de evacuación.

RECORDATORIO

Los niños y adultos en condición de discapacidad, son **personas iguales a TODOS**, con deseos, sentimientos (con familias) y quieren ser tratados como seres humanos con derechos y deberes.

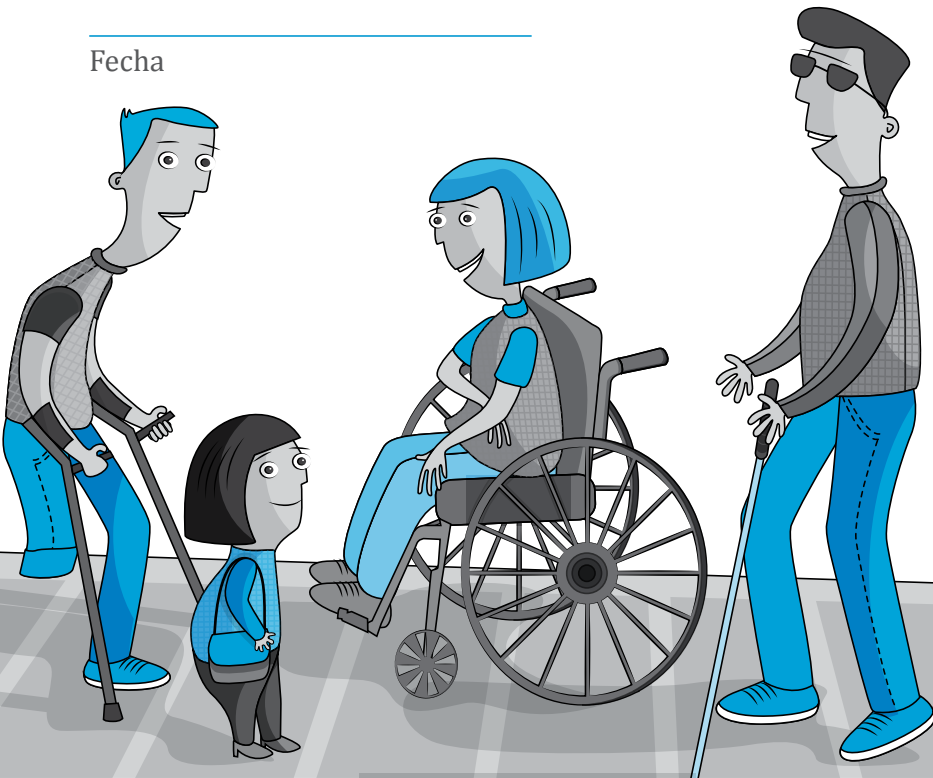
COMPROMISO:

Me comprometo conmigo mismo:

- A Respetar su individualidad
- Dar mi tiempo para acompañar y educar las personas en condición de discapacidad.
- Tener paciencia y darles oportunidad para sentirse útiles.
- Incluirlos socialmente.
- Vincularlos laboralmente.

Firma

Fecha





Compilado por:
SONIA verswyvel
www.silladeruedasengestion.org

Revisión de redacción por:
LEONOR elvira RIVAS

Ilustración y Diseño:
ALEXANDRA pérez
alexandra@live.in

Impresión:
SERVIGRAFICS sas

