

GUÍA DE BUEN TRATO A JÓVENES CON DISCAPACIDAD EN EL OCIO Y TIEMPO LIBRE





Guía para el buen trato hacia la juventud con discapacidad en actividades juveniles de ocio y tiempo libre.....	5
Decálogo de buenas prácticas para el buen trato hacia la juventud con discapacidad.	6
Introducción.....	7
Discapacidad física	9
Parálisis cerebral	13
Trastorno espectro autista	16
Discapacidad mental.....	20
Discapacidad auditiva.....	22
Discapacidad visual.....	26
En resumen.....	33



GUÍA PARA EL BUEN TRATO HACIA LA JUVENTUD CON DISCAPACIDAD EN ACTIVIDADES JUVENILES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

El Comité de Entidades Representantes de Personas con Discapacidad, **CERMI Aragón**, es una institución sin ánimo de lucro creada en el año 2000 como plataforma unitaria de representación, defensa y acción de las personas con discapacidad en Aragón.

Como interlocutor de referencia, CERMI Aragón trabaja para poner en valor el papel del tejido asociativo y defender los derechos e intereses de las personas con discapacidad y sus familias, promoviendo su plena ciudadanía en igualdad de oportunidades.

La discapacidad adopta múltiples formas: física, sensorial, cognitiva o derivada de trastornos de salud mental, cada una con características específicas que afectan de manera única a quienes las viven. Esta diversidad nos recuerda la importancia de fomentar una sociedad inclusiva y respetuosa.

La infancia y la juventud son etapas esenciales para el desarrollo personal, social y emocional. El acceso a actividades de tiempo libre —recreativas, deportivas, culturales o de ocio— resulta clave para fortalecer la autoestima, la autonomía y la participación comunitaria de niños, niñas y jóvenes con discapacidad. Es fundamental que dichas actividades sean accesibles, adaptadas y planteadas desde un enfoque inclusivo, garantizando que todos puedan disfrutar de su tiempo libre en igualdad de condiciones.

Esta guía recoge las aportaciones de entidades pertenecientes a CERMI Aragón, con amplia experiencia en el ámbito de la discapacidad y en la organización de actividades de ocio y tiempo libre.

El propósito fundamental de esta guía es promover la inclusión y el respeto hacia las personas jóvenes con discapacidad, asegurando que, en las actividades de ocio y tiempo libre, se creen ambientes seguros, accesibles y amigables.

“El ocio inclusivo no requiere grandes cambios, solo un corazón abierto a escuchar las necesidades de cada persona.”

DECÁLOGO DE BUENAS PRÁCTICAS PARA EL BUEN TRATO HACIA LA JUVENTUD CON DISCAPACIDAD

1. **Respetar la individualidad:** Reconoce y valora las capacidades, intereses y necesidades únicas de cada persona joven, sin hacer suposiciones basadas en su discapacidad.
2. **Fomenta la inclusión:** Diseña actividades y espacios accesibles que permitan la participación activa de todas las personas, promoviendo la igualdad y la integración.
3. **Escucha activamente:** Presta atención a sus palabras, gestos y necesidades, mostrando interés genuino y empatía en todo momento.
4. **Utiliza un lenguaje respetuoso y positivo:** Habla con respeto, evita términos despectivos o condescendientes, y refuerza su autoestima con palabras de apoyo.
5. **Promueve la autonomía:** Anima a las personas jóvenes a realizar tareas por sí mismos/as, brindando apoyo cuando sea necesario, para fortalecer su independencia.
6. **Capacítate y sensibilízate:** Infórmate sobre las diferentes discapacidades y sensibiliza a todo el equipo para entender mejor sus experiencias y necesidades. Si no sabes cómo, puedes apoyarte en las entidades especializadas en el trabajo con personas con discapacidad.
7. **Garantiza la seguridad y accesibilidad:** Asegúrate de que los espacios sean seguros y accesibles, eliminando barreras físicas y de comunicación.
8. **Fomenta la participación activa:** Invita a las personas jóvenes a expresar sus opiniones, decisiones y preferencias en las actividades del campamento o colonia.
9. **Sé paciente y comprensivo/a:** Reconoce que algunos procesos pueden tomar más tiempo y muestra paciencia y comprensión en todo momento.
10. **Promueve el respeto y la empatía entre todos/as:** Fomenta un ambiente de respeto mutuo, solidaridad y apoyo entre todas las personas participantes, promoviendo una cultura de inclusión y empatía.



TESTIMONIO EN PRIMERA PERSONA

“Hacer actividades de ocio con otras personas me ha ayudado muchísimo. He mejorado a nivel personal y he aprendido a relacionarme con la gente”

INTRODUCCIÓN

El presente documento tiene como objetivo ofrecer una guía clara y práctica sobre el buen trato hacia la juventud con discapacidad en colonias y campamentos. Conscientes de la importancia de construir entornos inclusivos, accesibles y respetuosos, se abordan de manera específica las principales consideraciones a tener en cuenta en relación con cada tipo de discapacidad.

Tras un decálogo de buenas prácticas comunes a todas las discapacidades para el buen trato hacia la juventud, el contenido se organiza en varios apartados, cada uno dedicado a un tipo específico de discapacidad:

- Discapacidad física
- Parálisis cerebral
- Trastorno del espectro autista
- Discapacidad mental
- Discapacidad auditiva
- Discapacidad visual

Cada apartado sigue, en general, una estructura común, desarrollando los siguientes puntos:

- **Consideraciones generales:** aspectos básicos y fundamentales que deben conocerse sobre cada discapacidad.
- **Trato adecuado:** pautas para interactuar respetuosamente y de manera efectiva.
- **Lenguaje inclusivo:** recomendaciones sobre el uso de un lenguaje que promueva la dignidad y la igualdad.
- **Lenguaje visual:** orientaciones sobre cómo adaptar los recursos visuales para facilitar la comprensión.
- **Accesibilidad:** medidas necesarias para garantizar el acceso pleno a los entornos, la información y los servicios.
- **Buenas prácticas:** ejemplos de acciones concretas que favorecen la inclusión y la participación activa.



DISCAPACIDAD FÍSICA

1. Consideraciones Generales

- La discapacidad física comprende aquellas condiciones que afectan la movilidad, el control motor o la coordinación corporal.
- Si queremos trabajar por la inclusión debemos trabajar sin paternalismos, utilizando las actividades en el ocio y tiempo libre, como elemento socializador. No debemos olvidar en ningún momento que trabajar en el ámbito del tiempo libre es trabajar desde la educación no formal y que el objetivo no es solo cubrir el tiempo de ocio, sino que es **educar a la juventud, fomentando su autonomía personal y reforzando sus habilidades sociales**.
- **Diversidad dentro de la Discapacidad Física: Pluridiscapacidad.** Algunas personas jóvenes pueden tener reconocidas, además de la discapacidad física, otras discapacidades como auditiva, del desarrollo o presentar trastornos del lenguaje u otros. Es importante adaptar la comunicación y la accesibilidad según sus necesidades individuales.
- **Atención Centrada en la Persona con discapacidad:** Coordínate con su familia o profesionales para conocer sus necesidades específicas antes del campamento, tanto a nivel de apoyo personal como en referencia a los productos de apoyo que pueda utilizar (sillas de ruedas, prótesis, cubiertos adaptados, medicación...). Recuerda mantener la confidencialidad respecto a la información recibida.

2. Trato Adecuado

Si la persona deambula o camina con dificultad:

- Ajusta tu paso o el paso del grupo al suyo. No le apresures. Presta atención a la irregularidad del pavimento y avisa de cualquier obstáculo, al subir y bajar escaleras, sitúate un escalón por debajo de ella o él.
- Si la persona deambula, camina con dificultad o hace uso de muletas, bastones o cualquier otra ayuda técnica, evita posibles empujones o contacto físico mientras se desplaza para prevenir caída.
- No le separes de su ayuda técnica (muletas, bastones, andadores...). Si vas a colocarla en otro lugar, avisa previamente a la persona del movimiento y de dónde situarás su ayuda técnica. Ten en cuenta que cumplen una función de apoyo, es recomendable dejar estos elementos siempre cerca de la persona.
- Ofrece la posibilidad de sentarse en el caso de que vayas a permanecer de forma estática mucho tiempo.

Si la persona es usuaria de silla de ruedas:

- No empujes ni toques la silla de ruedas (ni los bastones / muletas); es parte de su espacio personal. Si ayudas a alguien a subir o bajar el bordillo sin esperar que te indique cómo hacerlo, puedes hacer caer a la persona.
- Sitúate frente a ella para hablarle y en la medida de lo posible, a su misma altura o a una distancia suficiente para que no tenga que forzar el cuello.
- Camina a su lado, no detrás de ella. Ajusta tu paso al suyo.
- Pregúntale si necesita ayuda antes de empujar su silla de ruedas. En caso afirmativo, ella te indicará como hacerlo de manera correcta. Si no pide ayuda para desplazarse, límtate a estar alerta para ayudar si surge un obstáculo o barrera.
- Si desconoces el manejo de la silla de ruedas, pregúntale cómo puedes ayudarle.
- En caso de ayudar en la movilidad, no empujes la silla demasiado deprisa, ni la gires o levantes con brusquedad; anticipa a la persona cualquier movimiento que vayas a hacer. En espacios estrechos, hay que prestar especial atención a que manos y pies no choquen contra puertas, paredes...

- La silla de ruedas es parte del espacio personal de la persona, no te apoyes o cuelgues objetos en silla de ruedas sin preguntar y tener el permiso de la persona.

3. Lenguaje Inclusivo

- Evita utilizar términos en desuso y peyorativos, como discapacitado, minusválido. O referirse a las personas, sin discapacidad como personas, normales, ya que eso implica que el resto no lo es.
- Usa un lenguaje claro, sencillo.
- Evita el uso de etiquetas, comparaciones.
- Evita el uso de descripciones negativas como "sufre de", "padece", la discapacidad no se sufre.

4. Lenguaje visual

- Haz uso de apoyos visuales, imágenes, paneles de comunicación para reforzar la comunicación.
- En el caso de cartelería en la que aparezca juventud...incluye personas con discapacidad, no tienen por qué ser sillas de ruedas exclusivamente, muestra la discapacidad de la forma más diversa posible (diferentes discapacidades, género, talla, etnia...).

5. Accesibilidad

- Hacer uso de recursos de ocio y alojamientos accesibles (habitaciones, zonas comunes, baños...), así como de transporte adaptado para los trayectos.
- **Cartelería accesible:** Colocar carteles con indicaciones escritas o gráficas en puntos clave del campamento (baños, comedores, zonas de reunión) a **baja altura o a la altura adecuada**.
- Asegurar **itinerarios accesibles y adaptados**, tanto dentro de los edificios o alojamientos como en las actividades que se organicen.
- **Acceso a los espacios/edificios – Zonas exteriores:**
 - ◇ Espacios libres de escaleras, incluidos pequeños bordillos.
 - ◇ Existencia de rampas con la inclinación adecuada o alternativas para salvar escaleras.
 - ◇ Salidas de emergencias accesibles y señalizadas.
 - ◇ Piscina: acceso mediante silla hidráulica.
- **Dentro de los espacios/edificios:**
 - ◇ Espacios amplios, libres de obstáculos que faciliten el movimiento por la estancia.
 - ◇ **Habitaciones:** uso de camas bajas (no literas). Intentar que las pertenencias personales estén recogidas, asegurando el espacio libre de obstáculos.
 - ◇ **Comedor:** Mesas con diferentes alturas y sillas o bancos que puedan moverse para en el caso de uso de silla de ruedas la persona joven pueda colocarse.
 - ◇ **Aseos Accesibles:**
 - Amplios con espacio de giro.
 - En el WC, doble barra.
 - Lavabo bajo y grifo accesible.
 - Puerta amplia y ligera. Apertura para afuera.

- Ducha sin escalón, amplia. Disponer de una silla de ducha y/o barra para que la persona se puede agarrar. Suelo antideslizante.

6. Apoyo en las actividades básicas de la vida diaria (ABVD)

Puede darse la situación de que la persona joven necesite de apoyo para ir al aseo, comer o vestir. Es muy importante que, en este caso, la familia de manera previa haya aportado la máxima información para apoyar y atender bien a la persona.

Siempre que se pueda se intentará fomentar la autonomía personal, es decir, que la persona haga por si misma todo lo que pueda o colabore con el equipo técnico en la realización de la acción. En el caso de que la persona necesite ayuda (preguntar):

- Sigue las instrucciones que la familia haya aportado en la ficha de inscripción o te haya dado en la reunión previa con ella.
- En los casos de acompañamientos al baño, aseo y comidas, como medida de higiene, se hará uso de guantes de vinilo por parte del Equipo Técnico.
- Previo a la acción de aseo, acompañar al baño, vestir o dar de comer, prepararemos el material, ropa y/o ayudas técnicas que vayamos a utilizar.
- En el caso de acompañamiento al baño, procuraremos que vayan dos personas para hacer la transferencia y así, evitar caídas y lesiones.

7. Buenas prácticas

Recuerda siempre preguntar primero a la persona.

Si nos encontramos con un escalón...

- En caso de uso de silla de ruedas manual: para subirlo, pondremos la silla de frente al escalón de manera que primero subirán las ruedas delanteras y luego las traseras. Nos colocaremos detrás por seguridad.
- Para bajarlo, colocaremos la silla de espaldas al escalón de manera que bajan primero las traseras. Aquí también nos colocaremos detrás por precaución.

Si nos encontramos con una rampa...

- Para subir, la silla estará de frente a la rampa. Una vez subida, nos cercioraremos de que la silla ha superado por completo la pendiente.
- Para bajarla, la silla irá de espaldas a la rampa de manera que se irá hacia atrás. Una vez abajo, comprobaremos que está bien colocada.

Si necesita apoyo en la manipulación...

Algunas personas con discapacidad física pueden encontrar dificultades en la manipulación de determinados objetos o prendas. En las situaciones en las que esté llevando a cabo un manejo manipulativo:

- Respeta la iniciativa y el ritmo con el que ejecuta la acción, sin interferir en la misma.
- Dispón los materiales que se vayan a usar, cubiertos, etc. cerca de la persona de manera que pueda hacer uso de ellos de manera autónoma.
- Si necesitas utilizar material deportivo, escoge aquellos que sean de materiales más blandos, con un tamaño adecuado que facilite su manipulación.

En juegos y dinámicas: Programa actividades, juegos, talleres colaborativos que incluyan a todas las personas, preferiblemente en grupo. Evalúa que todos los materiales son accesibles para todas las personas.

- En caso de actividades que requieran movimiento, si la persona no se desplaza de forma autónoma, asigna un/a compañero/a de apoyo que le ayude.
- Si necesitas utilizar material deportivo, escoge aquellos que sean de materiales más blandos, con un tamaño adecuado que facilite su manipulación.

En actividades acuáticas:

- En el caso de que la persona no sepa nadar o no tenga movilidad para estar de manera autónoma en el agua, apóyate en materiales como churros de piscina, flotadores, chalecos salvavidas o cualquier otro material que la familia te haya indicado. Además, tendrás que acompañarle durante el baño.
- Como hemos indicado anteriormente, mantén preparado todo aquello que vayas a necesitar: material de piscina, toallas... En el caso de silla de ruedas, una toalla para cubrir asiento y respaldo, otra para secar a la persona.
- Deja en un lugar seguro y seco su silla de ruedas, muletas, prótesis etc. Recuerda que cumplen una función de apoyo, es recomendable dejar estos elementos no muy alejados para facilitar, una vez finalizado el baño, la transferencia o uso de los mismos.
- Si hace uso de silla de ruedas, prótesis o productos de apoyo, evitar que éstos se mojen cubriéndolos.

Durante las actividades grupales: Evita que la persona joven, quede por detrás del grupo y se imposibilite su visión y participación en la actividad.

En actividades nocturnas: Asegúrate que el espacio, recorridos y/o itinerarios son accesibles, libres de obstáculos (bordillos, elementos naturales, sillas...) que pueda dificultar la movilidad y provocar accidentes.

En caso de actividades que requieran movimiento, si la persona no se desplaza de forma autónoma, asigna un/a compañero/a de apoyo que le ayude.

En caminatas o excursiones: Busca senderos o rutas accesibles o adapta la excursión a las necesidades de todas las personas. En el caso de que la persona no sea usuaria de silla de ruedas, pero si tenga movilidad reducida, controla los tiempos y espacios de descanso.

- Recurso: Grupos de diversidad funcional - Red Natural de Aragón

En momentos de emergencia, estrés o confusión: Asigna una persona o personas de referencia para las personas con movilidad reducida. Será las encargadas de la persona joven con discapacidad.

En caso de desperfecto de los productos de apoyo: Mantén la calma, localiza cuál es el problema. La actitud que tomes frente a la situación es muy importante para tranquilizar a la persona.

- La reparación se hará según el producto de apoyo. Por ejemplo, en caso de una silla de ruedas manual, habrá un kit de reparaciones (como la bicicleta) para pinchazos, ruedas deshinchadas... Es muy importante disponer del material y la información, recuerda preguntar a la familia antes del inicio del campamento o colonia.
- En caso de sillas de ruedas eléctricas, asegúrate de disponer de enchufes en las habitaciones, zonas comunes para cargar las baterías de las sillas de ruedas.

En el caso de participantes con pluridiscapacidad: Revisa los consejos que la guía refleja para el resto de las discapacidades, seguro que encuentras la forma de adaptar la actividad a la persona.

PARÁLISIS CEREBRAL

1. Consideraciones Generales

La parálisis cerebral es un grupo de trastornos que afecta la capacidad de una persona para moverse, mantener el equilibrio y la postura. Los trastornos aparecen durante los primeros años de vida. Por lo general, no empeoran con el tiempo. Las personas con parálisis cerebral pueden tener dificultades para caminar. También pueden tener problemas realizando tareas como escribir o usar tijeras. Algunas tienen otras afecciones médicas, como trastornos convulsivos, o discapacidad a nivel cognitivo.

1 de cada 500 personas tiene parálisis cerebral y es la causa más frecuente de discapacidad física en menores. En el mundo hay 17 millones de personas con parálisis cerebral y en España viven 120.000 personas con esta discapacidad.

El 80% de las personas con parálisis cerebral tienen grandes necesidades de apoyo. Cuando hablamos de grandes necesidades de apoyo nos referimos a precisar de ayuda o acompañamiento de otra persona 24 horas al día, 365 días al año. **Estas altas necesidades de apoyo no deben impedir una vida independiente** de cualquier persona con parálisis cerebral. Avanzar hacia la vida independiente es ofrecer un abanico de apoyos personalizado que tenga por objetivo promover la participación de la persona, pero, sobre todo, poner en el centro las decisiones, los deseos y las preferencias de cada persona.

2. Trato Adecuado

- Todas las personas somos iguales, con independencia de la discapacidad que pueda tener la persona.
- Fomenta el trato basado en el respeto mutuo.
- Dirígete y habla a la persona de manera directa.
- Es importante mirar a la persona que tenemos enfrente y adaptar el lenguaje al nivel de comprensión de cada persona.
- Se debe garantizar el uso de productos de apoyo que permitan un trato adecuado e igualitario entre todas las personas, así como el uso de sistemas alternativos de comunicación.
- Debemos escuchar a la persona que tenemos al lado. Toda persona merece ser escuchada.
- Se debe favorecer y fomentar la autonomía de la persona con parálisis cerebral.
- No tomes las decisiones por la persona, deja que sea ella misma quien las tome.
- Respeta a la intimidad de la persona.

Si la persona es usuaria de silla de ruedas aplicar lo que se ha expuesto en el apartado de la discapacidad física.

3. Lenguaje Inclusivo

- Utiliza términos adecuados y respetuosos.
- Evita la denominación "paralítico cerebral" así como otros términos despectivos e inadecuados.
- Habla a la persona con parálisis cerebral como te gustaría que te hablasen a ti.
- Evita utilizar términos que infantilicen a la persona con parálisis cerebral.
- Adapta tu lenguaje al nivel de la persona que tienes adelante con el objetivo de facilitarle la comprensión de lo que estás diciendo.
- No utilices lenguaje infantil cuando estés hablando con una persona joven y/o adulta.

4. Lenguaje visual

- Utiliza pictogramas, así como infografía que permita una mayor comprensión de lo que se quiere decir.
- En los materiales que se utilicen se debe integrar e incluir a personas con discapacidad.
- Utiliza imágenes o cualquier otro objeto que pueda favorecer la comprensión de la persona.

5. Accesibilidad

- Uso de transporte adaptado.
- Uso de recursos y alojamientos accesibles en todas las zonas, ya sea habitaciones, así como aseos y zonas comunes.
- Los espacios deberán contar con rampas de acceso adecuadas o salva escaleras.
- Uso de piscina accesible, con elevador de piscina o silla hidráulica a ser posible.
- En caso de realizar una excursión es necesario asegurarse que el itinerario o la ruta sea accesible.
- Uso de cartelería y señalética por todo el recinto favoreciendo la orientación de la persona.
- Es importante que todos los elementos de los espacios sean accesibles: grifería, fuentes, mesas etc.
- Acceso a productos de apoyo disponibles para la persona:
 - ◊ Grúas.
 - ◊ Sillas de baño y/o bancos de ducha.
 - ◊ Camillas de aseo.
 - ◊ Barras en los aseos.

6. Buenas prácticas.

- Es importante que la persona con parálisis cerebral tenga una persona de referencia, un monitor e incluso varios participantes puedan ayudarle en las actividades que se realicen, así como en las distintas situaciones de emergencias que puedan darse.
- En caso de que la persona precise de apoyo para llevar a cabo las ABVD:
- Es necesario una reunión previa con la persona y su familia para el traslado de estos datos. Sería buena disponer de una ficha tipo de hábitos y actuación ante ABVD.
- Es necesario aportar un informe médico de la persona con parálisis cerebral para disponerlo en caso de que sea se produzca una situación de emergencia.
- En caso de necesidad de administración de medicación se deberá presentar un informe médico y asegurarse con carácter previo al inicio de la actividad de que se dispone de la medicación necesaria para llevar a cabo la actividad.
- Antes de nada, se procederá a preguntar a la persona con parálisis cerebral si precisa de ayuda.
- La ficha deberá establecer el nivel de apoyos que precise la persona, así como los productos de apoyo, ayudas técnicas y material de higiene y atención que precise de la persona.
- Alimentación: en ocasiones las personas con parálisis cerebral padecen de problemas a nivel de deglución (disfagia). Se deberá garantizar por parte del centro organizador la adaptación de las texturas de líquidos y sólidos durante el transcurso de la actividad.
- Crisis epilépticas: en caso de que la persona con parálisis cerebral convulsione, se deberá acudir a la persona de referencia (adulto) para que actúe en base al protocolo establecido en el informe médico o pautas indicadas por los familiares de la persona.

- El personal de atención deberá estar formado en primeros auxilios, incluyendo también formación específica sobre pautas de actuación ante crisis epilépticas.
- Es necesario garantizar la accesibilidad en todos los espacios, así como en todas las actividades que se realicen durante el transcurso de la actividad.
- Sería necesario que hubiera personal de mantenimiento o de intendencia que pudiera actuar ante cualquier desperfecto de los productos de apoyo de las personas con parálisis cerebral.



TRASTORNO ESPECTRO AUTISTA

1. Consideraciones Generales.

• Diversidad

El autismo es una condición del neurodesarrollo que implica una manera diferente de percibir, procesar y comprender la información. Cada persona es única y tiene habilidades, intereses y necesidades específicas, por lo que es importante evitar generalizaciones y abordar cada caso de manera individual. Por lo que, es clave ofrecer apoyos individualizados.

• Autodeterminación

El ocio se define como aquellas actividades que una persona elige libremente para su disfrute y satisfacción. Para que sea inclusivo, es fundamental garantizar que cada persona pueda participar de acuerdo con sus intereses, necesidades y ritmo.

- ◇ **Involucra a la persona:** Ofrecer diversas opciones y permitir que cada persona seleccione según sus preferencias. No todas las actividades serán adecuadas o interesantes para todas las personas.
- ◇ **Apoyos personalizados:** Algunas personas pueden necesitar apoyos visuales, instrucciones claras o tiempos de anticipación para sentirse cómodas en una actividad.
- ◇ **Respeto a los intereses individuales:** Si una persona tiene un interés en un tema, se puede aprovechar como una oportunidad para enriquecer su experiencia en el ocio.
- ◇ **Respeto a sus tiempos y preferencias:** No todas las personas disfrutarán de la misma forma o al mismo ritmo, por ello, debemos respetar cómo y cuándo cada persona disfruta de las actividades.

• Comunicación

Para una interacción efectiva, es importante adaptar la comunicación a sus necesidades:

- ◇ **Lenguaje claro y preciso:** Evita metáforas, ironías o dobles sentidos si la persona no los comprende.
- ◇ **Uso de apoyos visuales:** Muchas personas autistas comprenden mejor la información con objetos, gestos, imágenes, pictogramas o esquemas.
- ◇ **Tiempo de procesamiento:** Algunas personas pueden tardar más en responder o necesitar pausas para procesar la información. Es importante dar el tiempo necesario sin interrumpir.
- ◇ **Si no comprende el mensaje, repítelo o reformúlalo** en frases más sencillas o utilizando apoyos visuales.
- ◇ **Alternativas de comunicación:** No todas las personas autistas usan lenguaje hablado; algunas pueden comunicarse mediante dispositivos electrónicos, tarjetas con pictogramas o lenguaje de signos. Pregunta a sus familiares para saber cuál es su herramienta de comunicación.

• Regulación Emocional y Conductual

- ◇ **Flexibilidad en las normas:** Adaptar reglas cuando sea necesario para facilitar la inclusión sin comprometer la dinámica grupal.
- ◇ **Acompañamiento sin forzar:** Si una persona necesita tiempo para calmarse, se debe respetar su espacio sin insistir en que se integre de inmediato.
- ◇ **Evitar sobrecargas sensoriales:** Reducir estímulos intensos como ruidos fuertes o luces brillantes si afectan negativamente a alguien.
- ◇ **Espacios de calma y estrategias de regulación:** usa un lugar concreto donde la persona pueda acudir cuando necesita tomarse un descanso o regularse. Es importante, que ese espacio se encuentre en un lugar tranquilo.

lo, que incluya diversas herramientas que favorezcan la regulación y que además, las personas sepan donde se encuentra ubicado y sea accesible para todos.

2. Trato adecuado

- **Consulta con la familia o personas de referencia** para conocer su forma de comunicarse y cómo emplear su sistema de comunicación en el caso de que lo hubiera.
- **Respetar su estilo de comunicación:** No todas las personas autistas mantienen contacto visual o responden de inmediato. No lo fuerces, ya que puede resultar incómodo.
- **Usa apoyos visuales cuando sea necesario** (objetos u partes de objetos reales, gestos, imágenes, pictogramas, palabras escritas...) para reforzar la información.
- **Respetar su espacio personal:** Algunas personas pueden sentirse incómodas con el contacto físico o la cercanía excesiva.
- **Sé flexible y paciente:** Si hay una dificultad en la comunicación, intenta adaptarte a su estilo en lugar de insistir en el tuyo.
- **Alternativas en las actividades:** Ofrecer opciones que se ajusten a las necesidades e intereses de la persona.

3. Lenguaje inclusivo

El modo en que nos expresamos impacta en cómo se percibe y se respeta a las personas, "somos percibidos según se nos nombra". Por ello, emplear un lenguaje inclusivo y preciso contribuye a crear un ambiente de ocio más accesible, respetuoso y libre de estereotipos.

- **Usar un lenguaje respetuoso y libre de prejuicios:** Evita términos despectivos e infantilizantes como "pobrecito" o "especialito".
- **Priorizar la identidad de la persona:** Se recomienda preguntar cómo prefiere ser referida (por ejemplo, "persona autista" o "persona con autismo") a la persona o a su familia.
- **Evitar generalizaciones:** Expresiones como "todos los autistas son genios" o "tienen falta de empatía" son inexactas y reduccionistas. Cada persona es única.
- **No usar el autismo como insulto o metáfora:** Evita frases como "pareces autista" o "esto es muy autista".

4. Lenguaje visual

Muchas personas autistas procesan mejor la información a través de imágenes, símbolos, escritura... por lo que es fundamental utilizar apoyos visuales que faciliten la comunicación y la organización del entorno.

- **Usar apoyos visuales adaptados a la persona:** Puedes preguntar a su familia qué tipo de apoyo utilizan, ya que existen una gran variedad que pueden ser utilizados de forma combinada, siempre y cuando cumplan con su objetivo, que es facilitar la comprensión: objetos reales, pictogramas, imágenes, esquemas, palabras escritas o gestos pueden ayudar a mejorar la comprensión y anticipación de actividades. También, existen diferentes apps.
- **Acompañar el lenguaje verbal con elementos visuales:** Acompaña tu lenguaje de los apoyos visuales anteriormente mencionados.
- **Estructurar el espacio visualmente:** Señalizar zonas de descanso, actividades y rutas con imágenes o colores facilita la orientación y reduce la ansiedad.
- **Presenta la información de manera clara y secuencial:** Utilizar horarios visuales o listas de pasos ayuda a comprender qué va a suceder y en qué orden.
- **Temporizadores:** utiliza temporizadores visuales para favorecer la comprensión del paso del tiempo. Existen muchas apps gratuitas.

5. Accesibilidad

Adecuación del Espacio (estructuración y claridad del entorno)

- Organizar los espacios de manera clara y diferenciada (zonas de descanso, juego, actividades, comedor, baños).
- Evitar entornos desordenados o sobrecargados de estímulos que puedan generar confusión o estrés.
- Ofrece espacios de regulación sensorial, éstos simplemente son zonas tranquilas donde las personas puedan retirarse si lo necesitan.
- Itinerarios accesibles: Garantizar que los caminos sean fáciles de recorrer y faciliten la marcha autónoma.

Anticipación y Previsibilidad

- Explicar de antemano las actividades y el funcionamiento del campamento o colonia.
- Proporcionar horarios visuales que indiquen qué va a ocurrir y en qué orden, facilitando la planificación y la seguridad.
- Avisar con tiempo sobre cualquier cambio en la rutina para evitar generar incertidumbre o ansiedad. Explica qué cambia, pero también qué permanece invariable.

6. Buenas prácticas

- **Durante las actividades grupales:** Pueden resultar abrumador por la cantidad de personas o estímulos, o porque las dinámicas pueden ser confusas.
 - ♦ **Solución:** Permitir tiempos de adaptación, ofrecer espacios tranquilos, estructurar las actividades con apoyos visuales y rutinas claras, y flexibiliza la participación según sus necesidades.
- **Durante proyecciones o presentaciones:** la necesidad de movimiento o la falta de comprensión de la actividad pueden generar ansiedad.
 - ♦ **Solución:** Informar con anticipación sobre la actividad, permitir el uso de auriculares con reducción de ruido, ofrecer un espacio alternativo si es necesario y permitir movimientos reguladores u ofrecer alternativas para esa actividad.
- **En actividades con instrucciones verbales extensas o grupales:** Puede ser difícil para algunas personas seguir instrucciones complejas o generales dirigidas a todo el grupo.
 - ♦ **Solución:** Ofrecer el mensaje de forma individual. También puedes usar apoyos visuales y dividir las instrucciones en pasos cortos y concretos.
- **En juegos y dinámicas:** Los juegos y dinámicas cuentan con muchas reglas sociales implícitas que deben de ser inferidas. Además, estas actividades suelen implicar contacto físico poco previsible.
 - ♦ **Solución:** Explicar las reglas de manera clara y estructurada, permitir roles alternativos en los juegos y respetar la necesidad de espacio personal.
- **Durante las comidas:** Estos momentos pueden resultar estresantes por la falta de estructura, por la gran cantidad de estímulos (olores, ruidos, sabores...) o por desafíos en relación con la alimentación.
 - ♦ **Solución:** Respetar sus preferencias alimentarias, permitir que se sienten en un lugar familiar, estructurar los tiempos de comida con anticipación.
- **En momentos de tiempo libre:** La falta de estructura en estos periodos puede resultar confusa o generar ansiedad.
 - ♦ **Solución:** Ofrecer opciones claras de actividades, permitir el acceso a un espacio tranquilo y anticipar cómo se organizarán estos momentos.
- **Necesidad de llevar su objeto de apego:** Puede ser fundamental para su regulación emocional y generar seguridad.
 - ♦ **Solución:** Permitirles llevarlo en todo momento y, si es necesario, establecer alternativas si no pueden tenerlo en ciertas actividades.



- **Necesidad de movimiento en situaciones de espera o explicación:** Puede resultar abrumador tener que permanecer quieto durante explicaciones largas, proyecciones o actividades grupales.
 - ♦ **Solución:** Permitir movimientos reguladores, ofrecer asientos alternativos o pausas activas para facilitar la concentración sin generar incomodidad u actividades alternativas.
- **Negarse a caminar o intentos de escape:** Algunas personas pueden negarse a moverse por falta de motivación o ansiedad, mientras que otros pueden intentar escapar como respuesta a la sobrecarga sensorial o emocional.
 - ♦ **Solución:** Explicar la funcionalidad de la caminata, ofrecer descansos programados, utilizar apoyos visuales para anticipar los tiempos y lugares de la ruta y asignar a un adulto de referencia para guiar y apoyar en caso de intento.



DISCAPACIDAD MENTAL

1. Consideraciones Generales

La discapacidad en salud mental se refiere a aquellas afecciones que presenta una persona y que afectan la manera en que esta piensa, siente, se comporta e interactúa con los demás, suponiendo dificultades significativas en la vida de la persona que sufre un problema de salud mental (autonomía, interacción social, etc.).

Según la OMS, 1 de cada 4 personas experimentará un problema de salud mental en algún momento de su vida.

Las personas con problemas de salud mental a menudo se enfrentan estigmatización y prejuicios sociales. El estigma puede conducir a una discriminación y aislamiento social de las personas que sufren un trastorno mental, viéndose su ocio y tiempo afectado, siendo este en la gran mayoría de ocasiones, escaso o nulo.

Por ello, a la hora de plantear actividades vacacionales para este perfil de personas, es importante tener en cuenta ciertas pautas y consideraciones:

- Comprende que cada persona es distinta, por lo que la enfermedad mental no afecta de igual modo a todos/as.
- Cada persona con problemas de salud mental tiene diferentes necesidades y capacidades y formas de interactuar con el entorno.
- Algunas personas con enfermedad mental pueden tener asociado otro tipo de enfermedad como discapacidad intelectual o problemas orgánicos.
- El estigma y los prejuicios pueden empeorar la salud de las personas afectadas, por lo que es importante fomentar actitudes comprensivas.
- Es importante tener en cuenta la historia personal de la persona, sus intereses, fortaleza y áreas que requieren más apoyo.
- Proporciona el apoyo emocional necesario, las personas con problemas de salud mental lidian con desafíos emocionales significativos.
- Fomenta la autonomía de las personas. Permíteles tomar decisiones sobre su propio cuidado y actividades, siempre dentro de sus capacidades.
- Respeta en todo momento la privacidad y confidencialidad, compartiendo información solo con las personas autorizadas.



2. Trato adecuado

- Fomenta un trato basado en el respeto y la empatía.
- Evita infantilizar o sobreproteger a las personas con problemas de salud mental.
- Dirígete directamente a ella.
- Adapta la comunicación a las necesidades individuales.
- Brinda diferentes opciones en base a sus preferencias.
- Involucra a la persona en la toma de decisiones.

3. Lenguaje inclusivo

- Evita términos estigmatizantes como "loco".
- No utilices expresiones como "enfermo mental" o "esquizofrénico", así limitas a la persona a su condición.
- Mejor utiliza términos como "personas con enfermedad mental".
- Utiliza un lenguaje que sea claro.

4. Lenguaje visual

- No utilizar imágenes que refuercen estereotipos de locura o violencia.
- Mostrar diversidad en las representaciones de personas con discapacidad por salud mental.
- Evitar imágenes que glorifiquen trastornos o situaciones de crisis.

5. Accesibilidad

• Entornos

Generar entornos accesibles implica eliminar barreras físicas, comunicativas y actitudinales.

- ◇ Espacios seguros.
- ◇ Espacios que atiendan a las dificultades de las personas que participan (número de personas, lugar, transporte, etc.).

• Actividades de Ocio y Salud Mental

A la hora de desarrollar actividades de ocio y tiempo es importante tener en cuenta que cumplan lo siguiente:

- ◇ Fomenten la expresión y el bienestar emocional.
- ◇ Fomenten la socialización entre los/as participantes.
- ◇ Se adapten a las necesidades tanto grupales como individuales (duración, dificultad, etc.).

6. Buenas prácticas

- Puede que la persona participante sufra un episodio de inestabilidad emocional que le impida ejecutar la actividad propuesta. En ese caso:
 1. Mantén la calma y transmite tranquilidad.
 2. Escucha sin juzgar. No minimices su experiencia.
 3. Si no os encontráis en un espacio seguro para esa persona, proporcióñaselo.
 4. Aleja estímulos que puedan intensificar la crisis.
 5. Acompaña sin presionar. No fuerces una respuesta.

DISCAPACIDAD AUDITIVA

1. Consideraciones Generales

- **Las personas sordas forman un grupo muy diverso y es heterogeneidad por lo tanto hay diferentes formas de comunicación.**
Hay personas sordas que comunican en su lengua materna, la lengua de signos, otras que lo hacen en lengua oral y otras en ambas lenguas según su apetencia o necesidad del momento.
- Reconoce que cada persona joven con discapacidad auditiva es única, con diferentes niveles de pérdida auditiva y distintas necesidades.
- **Diversidad dentro de la Discapacidad Auditiva:** Algunas personas jóvenes pueden tener discapacidad auditiva junto con otras condiciones asociadas, como discapacidad intelectual, motriz o trastornos del espectro autista (TEA). Es importante adaptar la comunicación y la accesibilidad según sus necesidades individuales.
- Evita utilizar términos anticuados y peyorativos, como sordomudos o minusválidos, o referirse a las personas, sin discapacidad como personas, normales, ya que eso implica que el resto no lo es.
- Las personas sordas encuentran **barreras de comunicación cuando la información se transmite solo de forma auditiva y no se ofrece también de manera visual (lengua de signos, subtítulo, imágenes, etc.)**. Lo más importante para las personas sordas es poder acceder a la información y a la comunicación para que esto sea posible, es necesario garantizar que la información y la comunicación estén disponibles para todas las personas sordas, usando lengua de signos y los apoyos a la comunicación oral.
- **Fomentar la Empatía:** Realizar actividades lúdicas de concienciación con el grupo, como juegos en los que todos intenten comunicarse sin sonido, para promover la inclusión. "Ponte en su lugar".

2. Trato adecuado

- Para **llamarla**, acércate y **toca** su **brazo** u **hombro** para avisarle y que te mire. Nunca se debe tocar a una persona sorda en la espalda ni en la cabeza.
- Si el **contacto** directo no es posible porque hay cierta **distancia**, se puede llamar su atención de otras formas: **Moviendo la mano** dentro del campo visual de la persona sorda y también con **señal luminosa**.
- Intenta que haya una **iluminación adecuada** para que pueda ver bien la lengua de signos, expresión facial y la lectura labial.
- **Evitar el Espacio en Contraluz:** No hablar con la luz detrás (ejemplo: frente a una ventana), ya que dificulta la lectura labial.
- Preocúpate por **cómo prefiere comunicarse**. Pregunta qué sistema de comunicación emplea (lengua oral, lengua de signos, lectura labial, apoyos visuales, de forma escrita, etc.). y facilítale los recursos necesarios para usarla de manera cómoda y efectiva.
- Dirígete directamente a la persona joven, manteniendo contacto visual.
- Habla de frente, vocalizando bien y a un ritmo moderado.
- Evita gritar o exagerar los gestos; la comunicación debe ser natural.
- Si no te entiende, repite o reformula el mensaje de manera sencilla.
- **Confirmar la Comprensión:** Pedir a la persona que repita o reformule lo entendido para asegurarse de que el mensaje fue claro.
- **Refuerzo con Gestos Naturales:** Acompañar la comunicación con expresiones faciales y gestos que refuercen el mensaje sin exagerarlo.

- Si la persona sorda va acompañada de un intérprete de lengua de signos, por favor, **dirígete** siempre **hacia la persona sorda** y no al intérprete de lengua de signos.
- Usa las **nuevas tecnologías** y la **IA** (inteligencia artificial). Las aplicaciones de transcripción de lengua oral a textos escritos y viceversa pueden ser de ayuda. La aplicación de **notas del móvil** o el WhatsApp puede servir para transcribir voz a texto. También puedes utilizar el **papel** y el **bolígrafo**.

3. Lenguaje Inclusivo

- Usa un lenguaje claro, sencillo y accesible.
- Evita etiquetas o términos despectivos; utiliza "persona joven con discapacidad auditiva".
- Fomenta un ambiente donde todas y todos se sientan escuchados/as y valorados/as.
- **Evitar Hablar en Tercera Persona:** No hablar de la persona con discapacidad auditiva como si no estuviera presente cuando esté en un grupo.

4. Lenguaje Visual

- Usa apoyos visuales como imágenes o señales para reforzar la comunicación.
- Anuncia los cambios de actividad o instrucciones con señales visuales además de verbales.
- **Uso de Tecnología:** Implementar aplicaciones de transcripción en tiempo real para facilitar la comunicación en ciertas actividades. Subtitulado.
- **Material Accesible:** Proporcionar pictogramas o tarjetas con palabras clave para reforzar la información.

5. Accesibilidad

- Asegúrate de que el espacio esté adaptado para facilitar la comunicación visual: buena iluminación, disposición en círculo para las actividades grupales.
- Utiliza alarmas visuales o vibrantes para avisos importantes.
- Ofrece materiales escritos o visuales para complementar las explicaciones orales.
- Eliminación de barreras de comunicación a través de subtítulos, lengua de signos, bucles magnéticos y equipos de FM.
- **Optimización de Sonidos Ambientales:** Evitar lugares ruidosos para reuniones importantes. Si no se puede evitar, asegurarse de tener apoyos visuales. Salas sin eco. Corchos. Pelotas de tenis en las patas de las sillas, ...
- **Puntos de Información Accesibles:** Colocar carteles con indicaciones escritas o gráficas en puntos clave del campamento (baños, comedores, zonas de reunión).
- **Adaptaciones Adicionales:** Para quienes tengan movilidad reducida junto con discapacidad auditiva, asegurarse de que las rutas sean accesibles y que los avisos visuales estén ubicados a la altura adecuada.
- **Estrategias Multisensoriales:** Usar luces intermitentes, vibraciones y señalización táctil para asegurar la comprensión de mensajes en actividades y situaciones de emergencia.
- **Edificios Accesibles.** WC,s no del todo cerrados. Abiertos por abajo y por arriba. Con alarmas visuales.
- **Actividades accesibles:**
 - ◊ Todas las actividades adaptadas con campos visuales como marcar lugares, escribir en pizarras, imágenes y/o pictogramas con LSE, buena visibilidad entre toda la participación de juegos o grupos de trabajo, etc., avisos luminosos.
 - ◊ Actividades formativas; brindar la presentación con esquemas claras, imágenes con LSE, intérprete de LSE y subtítulos.
 - ◊ Para disfrutar un tiempo de descanso como viendo la película o algún reportaje que incluyera subtítulos.

6. Buenas prácticas

- **Capacitación del Personal:**
 - ◊ Conocer diferentes discapacidades, sus estrategias de comunicación y tipos de accesibilidad para su preparación previa de actividades y otras situaciones en el campamento.
 - ◊ Antes del inicio del campamento, capacitar a los monitores y organizadores en sensibilización y estrategias de comunicación con personas con discapacidad auditiva.
 - ◊ Conocimientos previos de la Lengua de Signos, si tienen formación previa.
 - **Durante las actividades grupales:** La persona joven puede sentirse aislado/a si no comprende las instrucciones.
 - ◊ **Solución:** Usa gestos, apoyos visuales y asegúrate de que entienda antes de comenzar.
 - **Durante proyecciones o presentaciones:** Puede tener dificultades para seguir el contenido si no hay subtítulos.
 - ◊ **Solución:** Asegúrate de que las proyecciones incluyan subtítulos.
 - **En actividades que requieran escuchar instrucciones a distancia:** Puede perder detalles importantes.
 - ◊ **Solución:** Facilita ayudas técnicas como un bucle magnético o un equipo de FM para mejorar la audición en grupo.
 - **En momentos de emergencia:** Puede no oír alarmas o avisos.
 - ◊ **Solución:** Usa luces intermitentes o toca suavemente su hombro para llamar su atención.
 - **En juegos y dinámicas:** Puede perder información clave.
 - ◊ **Solución:** Asigna a un/a compañero/a de apoyo que le repita las indicaciones. Usa un pañuelo de color en lugar de un silbato, por ejemplo.
 - **Durante las comidas o descansos:** Puede sentirse excluido/a en conversaciones.
 - ◊ **Solución:** Inclúyelo/a activamente y fomenta que otras personas jóvenes hablen de forma accesible. No olvidar que los comedores son lugares muy ruidosos.
 - **En actividades acuáticas:** Si llevan prótesis auditivas deben usar fundas impermeables especializadas o retirar la prótesis antes de ingresar al agua. **Solución:** Utilizar señales visuales o dispositivos de comunicación a prueba de agua. Informar al personal y compañeros sobre la condición auditiva y establecer formas alternativas de comunicación.
- Tener muy en cuenta las infecciones de oído, en temas de otitis, ... la cabeza no se puede meter dentro del agua.
- **Si pierde su audífono o implante:** Puede frustrarse o angustiarse. **Solución:** Mantén la calma, busca el dispositivo y ten una estrategia para comunicarte sin él temporalmente.
 - **Las pilas y las baterías se acaban.** Las personas adultas lo controlan, pero personas de menos edad pueden no avisar. Control de este tema.
 - **Hay que asegurarse que tienen** siempre a mano un enchufe para cargar las baterías o pilas de repuesto si salen fuera. En



el caso de personas de menos edad la familia deberá instruir a un monitor o a una monitora de referencia sobre el cambio de pilas o baterías en las prótesis del niño/a.

- **En Actividades Nocturnas:** Si hay juegos o dinámicas en la oscuridad, usar linternas o luces de colores como señales de comunicación. También equipo de FM o bucle para estar siempre conectado con el monitor/a.
- **En Caminatas o Excursiones:** Asegurarse de que la persona con discapacidad auditiva tenga contacto visual con un monitor o compañero para recibir indicaciones o, usa los equipos de FM o bucle para recibir las indicaciones del monitor/es.
- **En Situaciones de Estrés o Confusión:** Establecer previamente un gesto o seña para indicar que la persona necesita ayuda o un momento para procesar la información.
- **Para participantes con TEA y discapacidad auditiva:** Es posible que necesiten más anticipación y estructura en las actividades. Solución: Usar agendas visuales y permitir tiempos de adaptación.



DISCAPACIDAD VISUAL

1. Consideraciones Generales

La discapacidad visual comprende distintas condiciones que implican una disminución parcial o total de la capacidad de ver. Puede presentarse como baja visión o ceguera y afectar de manera diversa a cada persona, influyendo en su movilidad, acceso a la información y comunicación.

- **Creencias equivocadas sobre las personas con discapacidad visual:**

- ◇ Todas las personas con discapacidad visual son completamente ciegas, no ven nada.
 - Algunas son totalmente ciegas.
 - Otras tienen percepción de luz, es decir, son capaces de distinguir la luz de oscuridad, pero no los contornos de los objetos o las personas.
 - Y otras tienen un resto visual útil que les permite ver objetos, letras, reconocer caras, etc., aunque sirviéndose de técnicas y ayudas especializadas.
- ◇ Todas estas personas necesitan siempre un bastón o un perro-guía o alguien que los acompañe para desplazarse de forma autónoma.
 - El tipo de ayuda o dispositivo (bastón convencional, bastón blanco, perro guía, ayudas ópticas, dispositivos electrónicos, técnicas visuales, etc.) estará en función de su condición visual y de otras circunstancias (estado de salud, otras deficiencias, entorno próximo, etc.).
- ◇ Todas estas personas necesitan aprender braille si quieren comunicarse y acceder a la información.
 - El Braille es un sistema alternativo de lectura y escritura, basado en el tacto (a través de la yema de los dedos), orientado a las personas que no ven nada, o a aquellas que su resto visual no les permite la lectura en tinta. Muchas personas con resto visual funcional no necesitan el braille para leer y escribir pues pueden hacerlo en caracteres impresos o en tinta, ayudadas por técnicas visuales y dispositivos ópticos y electrónicos específicos.
- ◇ Tienen facultades especiales, tienen un sentido del tacto y del oído especial, tienen un sexto sentido, etc.
 - Las personas con ceguera y deficiencia visual por el hecho de su problema visual no tienen facultades especiales, lo que hacen es entrenar y aprovechar mejor el uso de otros sentidos (tacto, oído, etc.) u otras capacidades (por ejemplo, la memoria) para compensar.
- ◇ No pueden realizar la mayoría de las actividades del hogar ni un desplazamiento autónomo por resultar demasiado peligrosas para ellos.
- Muchas de estas creencias y estereotipos se asientan en la concepción de las personas con ceguera y deficiencia visual como un grupo uniforme. Sin embargo, uno de sus principales rasgos sería el de la diversidad y heterogeneidad, como se muestra a continuación:
 - ◇ La pérdida visual puede ocurrir a cualquier edad (nacimiento, infancia, juventud, madurez, vejez).
 - ◇ La pérdida visual puede ser heredada, causada por enfermedad o causada por accidente.
 - ◇ Algunas personas experimentan su pérdida visual repentinamente (en días o semanas), mientras que otras lo hacen de forma gradual (a lo largo de meses o años).
 - ◇ Algunas enfermedades visuales pueden ser tratadas tales como las cataratas, sin embargo, otras no, por ahora, tales como la degeneración macular.
 - ◇ Algunos problemas visuales son bastante estables, mientras que otros tienen oscilaciones de un día a otro e incluso en el mismo día.

- ◇ Algunas personas, además de su problema visual, tienen otros problemas de salud (diabetes, artrosis, etc.) u otras deficiencias asociadas con mayor repercusión sobre su autonomía y bienestar que la propia ceguera o deficiencia visual.
- ◇ Las personas con ceguera y deficiencia visual provienen de entornos sociales, económicos y culturales diferentes.

2. Trato adecuado

• Actitud de respeto.

El respeto a la persona con deficiencia visual se debe reflejar entre otras cosas en:

- ◇ Preguntar antes de ofrecer ayuda, el hecho de que una persona tenga una deficiencia visual no debe llevarnos a suponer que necesita de nuestra ayuda.
- ◇ No forzar a recibir una ayuda no necesaria, en muchos casos cuando una persona solicita una ayuda puntual (cruzar una calle, el nº del autobús que se acerca, etc.) nos empeñamos en imponer nuestra ayuda más allá de lo que la persona necesita. La persona puede necesitar ayuda para realizar un cruce, pero no tiene porque "soportarnos" en todo su camino.
- ◇ Evitar la sobreprotección. La sobreprotección viene mediatizada por la valoración que en el ámbito subjetivo hacemos del "sufrimiento" y "necesidades" de la persona con deficiencia visual. Debemos evitar hacer de "ángel de la guarda", ir "limpiando la calle" por dónde camina la persona o intentar en todo momento "adivinar" lo que necesita.
- ◇ No generalizar, el comportamiento de una persona con deficiencia visual no tiene por qué ser igual al de otra. Existen muchas diferencias tanto a nivel de funcionamiento autónomo, unos pueden no necesitar o necesitar mínimamente nuestra ayuda y otros por el contrario la necesitan en un mayor número de ocasiones, como de carácter ya que la deficiencia visual es sólo una característica y las personas con deficiencia visual, al igual que la población general, puede ser simpática, antipática, educada, divertida...

• Interacción social.

- ◇ Hablar dirigiendo nuestra mirada a su cara.
- ◇ Dirigirse directamente a la persona con deficiencia visual para saber lo que quiere o desea y no al acompañante.
- ◇ Utilizar el nombre de la persona, si se conoce, para que tenga claro que nos dirigimos a él.
- ◇ Presentarse, identificarse con el fin de que la persona sepa con quien se encuentra, por lo que deberemos decirles nuestro nombre e indicarles, si procede, quienes somos o lo que hacemos. Y por supuesto, en caso de conocer a la persona no jugar a las adivinanzas, ¿quién soy?

En el caso de personas con sordoceguera, el modo de establecer el acercamiento estará en función de si posee algún resto auditivo y/o visual. Si estos no son aprovechables, lo más fácil es tocarle suavemente el brazo o el hombro.

Nos presentaremos cuando nos acerquemos de forma oral si es capaz de entendernos o deletreando el nombre en la palma de la mano o realizando el signo que le identifique (que corresponde al nombre en lengua de signos). Deben permitir que coloque su mano sobre la de la persona interlocutora para que perciba el movimiento del signo o el deletreo del nombre en la mano.

- ◇ Para saludar, si la persona no extiende la mano, podemos coger la suya para hacerle saber que queremos saludarle.
- ◇ Avisar a la persona cuando nos vamos o abandonamos la habitación, de lo contrario puede dirigirse a nosotros pensando que aún permanecemos con ella. Igualmente, si regresamos es conveniente indicarle nuestra vuelta.
- ◇ Indicarle si hay otra u otras personas presentes.
- ◇ Comunicar, si es necesario, que se está haciendo o se va a hacer. "Un momento, estoy llamando al encargado" ... La vista es un sentido primordial para obtener información. Cuando entramos en un edificio, espera-

mos para obtener una información o un servicio, etc., no necesitamos en general una información verbal para saber si se nos atiende o se nos ha visto e incluso si hay alguien a quien dirigirnos.

3. Lenguaje inclusivo

- Hablar en un tono normal, despacio y claro. No gritar o elevar la voz, las personas con deficiencia visual, en general, oyen perfectamente.
- No sustituir el lenguaje verbal por gestos, pues estos, en muchos casos, no podrán ser percibidos por la otra persona.
- Ser específico y precisos en el mensaje, a fin de no confundir o saturar a la persona.
- No utilizar palabras como "aquí", "allí", "esto", "aquello" ... ya que van acompañadas con gestos que no pueden verse por la persona. En estas situaciones es preferible utilizar términos más orientativos como "a izquierda de la mesa", "a tu derecha", "delante de la puerta", "detrás de ti". En ocasiones, puede ser también útil conducir la mano de la persona hacia el objeto e indicarle de lo que se trata.
- Utilizar normalmente las palabras "ver", "mirar", etc.; no considerarlas como términos tabúes pues las propias personas con ceguera y deficiencia visual las utilizan normalmente en sus conversaciones.
- Evitar exclamaciones que pueden provocar ansiedad a la persona tales como "¡ay!", "¡ay!", "cuidado", etc., cuando veamos un peligro para ella (una puerta abierta, un obstáculo en la acera, etc.). Es preferible emplear una exclamación más informativa, como "alto", con el fin de evitar que siga avanzando y explicarle después, verbalmente, el peligro o ayudarle para que pueda evitarlo.

4. Lenguaje visual

- Rotulación y pictogramas



Como ya se ha apuntado en la introducción, existe variabilidad dentro de la discapacidad visual. La principal diferencia estriba entre tener o no tener resto visual. Por eso siempre que sea posible, incluirán conjuntamente el formato visual y el táctil (braille y macro caracteres en altorrelieve).

A lo largo de todo el documento se ha ido comentando aspectos relacionados estos elementos informativos. La información ha de ser concisa, breve y con símbolos sencillos.

Básicamente hay varios puntos en los que debemos incidir para las personas con baja visión:

♦ Tamaño

El tamaño de los caracteres necesariamente ha de ser mayor del habitual y los textos han de tener tipo de letra de palo seco, pues es más sencilla de leer.

El tamaño de las letras utilizadas está en función de la distancia a la que pueden ser leídas.

Distancia de lectura	Exigido	Recomendado
5 m	7 cm	14cm
4 m	5,6 cm	11 cm
3 m	4,2 cm	8,4 cm
2 m	2,8 cm	5,6 cm
1 m	1,4 cm	2,8 cm
50 cm	0,7 cm	1,4 cm

♦ Contraste

El contraste cromático entre los diferentes elementos facilita sobremanera la percepción, por lo que es imprescindible tener presente esta cuestión. A continuación, se presenta una tabla orientativa sobre las posibilidades de combinación de colores:

Ejemplos de colores para símbolos, caracteres y fondos

Fondo	Letras
Negro	Amarillo
Azul	Blanco
Verde	Blanco
Rojo	Blanco
Negro	Blanco
Amarillo	Negro
Blanco	Azul oscuro
Blanco	Rojo
Blanco	Verde oscuro
Blanco	Negro

♦ Distancia

La distancia a la que un lector o lectora con discapacidad visual se puede situar del texto que pretende leer puede hacer que sea capaz de leerlo o no.

Generalmente necesitan estar muy cerca del texto, por lo que, si se sitúan a una altura excesiva, alejados o con obstáculos delante, no podrá acercarse lo suficiente.

♦ Ubicación

El lugar de colocación de la información también es primordial, ya que el localizarla puede ser una tarea ardua cuando no se ve. Por este motivo debe estar colocada de forma normalizada, es decir, siguiendo siempre el mismo criterio.

Si se coloca a la misma altura, permitiendo acercarse, en el mismo lado de la pared, del mismo color, etc. se localizará mucho mejor.

Los pictogramas también deben ser estandarizados, ya que últimamente existe una tendencia al arte que está reñida con la funcionalidad y la comprensión del mensaje.

♦ Iluminación

Los rótulos y carteles tendrán una iluminación adecuada, evitando los brillos y reflejos. Por ello las terminaciones mates son más adecuadas.

♦ Otras Alternativas

En la actualidad se están incorporando algunas soluciones que pueden sustituir o complementar a la rotulación para localizar y facilitar información. Se trata de códigos Navilens, tipo QR, que no requieren acercarse y enfocar, que permiten grabar toda la información que se desee y que, además, facilitan la localización.



O de un tipo de balizas señalizadoras, llamadas Beepcons, que permiten avisar de la cercanía de una zona señalizada, informar sobre que hay en la zona y a que distancia y localizar elementos cercanos.

Para poder utilizar estos dos últimos sistemas se requiere del uso de aplicaciones móviles, que no todo el mundo es capaz de utilizar.

♦ **Impresos y folletos**

Cuando se elaboren folletos para entregar al público se debe tener en cuenta a todos los colectivos.

Macrotipos, letra de palo seco, contrastes, imágenes sencillas ausencia de brillos es la recomendación general.

Cuando los folletos contienen mucha información puede resultar complicada la aplicación de las recomendaciones sobre tamaños, contrastes...que se han ido citando. En este caso se podría editar un resumen utilizando macrotipos con letra tipo Arial o similar, con buen contraste y, si existen imágenes, simplificándolas o con descripción de las mismas.

También resultaría interesante disponer de formatos en braille para entregar a demanda y, si es posible, de información sonora para aquellos que puedan acceder mediante dispositivos inteligentes (Smartphone)

En el caso de impresos para cumplimentar, se ha de intentar que sean sencillos y seguir las pautas anteriormente citadas. En muchas ocasiones se requerirá ayuda de alguna persona para esta tarea.

5. Accesibilidad

- Mantener un entorno ordenado. Cuando se conoce la ubicación de las cosas es más fácil encontrarlas y disminuye el riesgo de golpes o choques fortuitos con ellas, por lo tanto, es recomendable que todos los objetos se mantengan en el orden habitual, y, si se altera, informar de ello.
- Para prevenir, además, los golpes o accidentes con objetos que, por su localización o situación no habitual o por ser inesperados, se convierten en obstáculos peligrosos para la persona con ceguera o deficiencia visual, es aconsejable seguir las siguientes recomendaciones:
 - ♦ Puertas y ventanas: deberán estar totalmente abiertas o totalmente cerradas.
 - ♦ Sillas: deberán estar colocadas debajo de las mesas o bien pegadas a la pared, nunca dispersar por la habitación.
 - ♦ Armarios o cajones: las puertas de los armarios deberán igualmente estar cerradas, al igual que los cajones.
 - ♦ Contraste: las personas con resto visual, se pueden beneficiar, además, si al ofrecerles las cosas o indicarles su situación, utilizamos fondos que presenten un gran contraste con ellos.

6. Buenas prácticas

- Dar tiempo necesario para realizar las tareas, ya que generalmente se requiere más tiempo y esfuerzo, pero eso no quiere decir que no se puedan realizar.
- Puntualidad.
- Al principio puede ser aconsejable acompañar y mostrar el espacio en el que se va a desenvolver. El conocimiento del espacio da seguridad.
- Si se lee algo, no interpretarlo.
- A veces es conveniente que la actividad se realice acompañado (carreras, senderismo...).
- Es importante utilizar materiales que faciliten su percepción (balones grandes y contrastados, balones sonoros, juegos adaptados...).

• Ayuda al desplazamiento:

♦ **Ayuda ocasional**

- Preguntar antes de ofrecer ayuda, el hecho de que una persona tenga una deficiencia visual no debe llevarnos a suponer que necesita de nuestra ayuda.
- No forzar a recibir una ayuda no necesaria.
- Colocándonos delante de la persona ciega, ofrecerle nuestro brazo para que se agarre a él. Nunca deberemos situarnos detrás de ella y agarrar su brazo, y menos aún su bastón, para empujarle hacia delante.

♦ **Técnica de guía vidente**

• **Posición del guía**



Situarse siempre delante de la persona con deficiencia visual (medio paso), para permitir que ésta se coja de nuestro brazo.

• **Posición del brazo**

No existe una posición rígida, sin embargo, tanto el guía como la persona con deficiencia visual deberán llevar el brazo próximo al cuerpo para transmitir y recibir la información adecuadamente. El guía deberá llevar el brazo lo más relajado posible y sólo en el caso de personas con problemas de equilibrio o muy mayores se debe mantener éste en una postura determinada.

• **Agarrarse al guía**

La persona con deficiencia visual deberá coger el brazo del guía justo por encima del codo en pinza.

• **Caminar en técnica guía**

- ♦ Cuando se camina en técnica guía la persona con deficiencia visual irá medio paso por detrás del guía para poder reaccionar adecuadamente a la información que le transmita el guía.
- ♦ El guía deberá adaptar su paso a las características de la persona con deficiencia visual y del medio por el que se desplazan para que ésta camine cómodamente y con seguridad.

• **Variaciones de la técnica guía con determinadas poblaciones**

- ♦ Si la persona a la que acompañamos es bastante más alta que nosotros/as, seguramente preferirá apoyarse en nuestro hombro.
- ♦ Si es bastante más baja que nosotros/as puede resultarle más cómodo agarrarse a nuestra muñeca, en el caso de niños es preferible cogerlo de la mano.
- ♦ Las personas con problemas de equilibrio o muy mayores irán más seguras si se apoyan en nuestro brazo, en este caso nuestro brazo deberá ir doblado en ángulo (aproximadamente de 90°) para permitirle un mayor agarre.
- ♦ A una persona que va con perro-guía hay que preguntarle primero si quiere agarrarse a nosotros o prefiere dar la orden al perro de que nos siga.

• **Paso por lugares estrechos o puertas**

- ♦ El guía debe colocar el brazo, al que va sujeto la persona con deficiencia visual, hacia atrás a la parte media de su espalda para indicar de una manera no verbal el paso por lugares estrechos o puertas.

• **Subir, bajar escaleras o escalones**

- ◇ El guía deberá aproximarse siempre al borde de la escalera o escalones en perpendicular.
- ◇ El guía se detiene brevemente antes de iniciar la subida o bajada.
- ◇ El guía iniciará la subida o bajada e irá siempre un escalón por delante de la persona con deficiencia visual.
- ◇ Una vez finalizada la subida o bajada el guía se detendrá brevemente antes de reanudar la marcha normal, para indicar que los escalones han finalizado. La pausa se realizará una vez que el guía se halla asegurado que la persona con deficiencia visual también ha finalizado la subida o bajada.

- **Indicar un asiento**

- ◇ Guiar a la persona hasta la silla o asiento.
- ◇ Cuando nos acercamos por el respaldo colocar su mano sobre él.

- **A tener en cuenta con personas sordociegas:**



Las variaciones de las técnicas de guía vidente de las personas con sordoceguera respecto de las que poseen únicamente una discapacidad visual consisten en que la persona sordociega no va a escuchar en muchos casos información auditiva del entorno, como puede hacerlo una persona ciega, y por lo tanto no podrá anticipar accesos a lugares más grandes o pequeños, proximidad de personas, cruces de calles, etc. En situaciones en que no responda a la técnica indicada por el guía, este debe hacerle comprender la situación de

manera táctil, bien dirigiéndole la mano y situándosela en la barandilla de la escalera para que anticipe la subida o bajada, o en el marco de la puerta para que entienda que cambian de lugar, donde se halle la entrada al autobús o al vagón de tren, etc.

Si durante el desplazamiento con el guía ambos se comunican, en las situaciones que requieran mayor concentración sobre el espacio como en la subida y bajada de escaleras, cruces de calles, espacios concurridos, etc, el guía deberá parar la comunicación y pasar a una técnica más segura hasta que la situación de riesgo termine.

Para facilitar la localización de objetos en un espacio desconocido o amplio de una forma rápida, se sitúa la mano del guía justo debajo de la mano de la persona sordociega y se dirige hasta establecer contacto con el objeto, respaldo de la silla, picaporte, barandilla de la escalera, bebida, etc. Una vez tocado el objeto, el guía retira su mano.



Las personas que trabajan y se comunican con las personas sordociegas deben adaptarse al ritmo de estas. Necesitan más tiempo para que se les explique lo que sucede y se les proporcione la información del entorno. Por ello, no hay que deducir que una reacción más lenta o la ausencia de ésta, es causada por falta de sensibilidad o capacidad.

Otras consideraciones

- ◇ A veces se utilizan ayudas ópticas que permiten realizar tareas con uso de la visión y pueden parecer aparatosas. En algún ambiente puede malinterpretarse o limitar su uso (gafas con filtro o telescopios en piscinas, por ejemplo).
- ◇ Existen aplicaciones que facilitan la realización de ciertas tareas o materiales que se pueden utilizar para ciertas actividades (lectura sonora, audiodescripción...)
- ◇ Si usan perros guía, hay que tener en cuenta que no se debe distraer al animal mientras está trabajando y que estos pueden acceder a todos los lugares y servicios, salvo contadas excepciones.



EN RESUMEN

La clave para un trato respetuoso y efectivo es conocer las necesidades específicas de cada persona, usar un lenguaje inclusivo, garantizar accesibilidad en todos los ámbitos y promover un ambiente de respeto, empatía y participación activa. La colaboración con familias, profesionales y las propias personas con discapacidad es fundamental para crear experiencias enriquecedoras y seguras en colonias y campamentos.

PAGINA WEB ENTIDADES CERMI ARAGÓN

AGRUPACIÓN DE PERSONAS SORDAS DE ZARAGOZA Y ARAGON (ASZA)

web: www.asza.net

ARADIS – ASOCIACION EMPRESARIAL ARAGONESA PARA LA DISCAPACIDAD INTELECTUAL

Web: <https://www.aradis.org/web/>

ASOCIACIÓN DE PERSONAS SORDOCIEGAS DE ESPAÑA EN ARAGÓN (ASOCIDE ARAGÓN)

web: <http://www.asocide.org/delegaciones-territoriales/asocide-aragon/>

ASOCIACIÓN DOWN HUESCA

web: www.downhuesca.com

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE ENTIDADES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL (PLENA INCLUSIÓN ARAGÓN)

web: www.plenainclusionaragon.com

ASOCIACIÓN TUTELAR ARAGONESA DE DISCAPACIDAD INTELECTUAL (ATADES)

web: www.atades.org

AUTISMO ARAGON

Web: <https://www.autismoaragon.com/>

CONFEDERACIÓN COORDINADORA DE ENTIDADES PARA LA DEFENSA DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA U ORGÁNICA DE ARAGÓN (COCEMFE ARAGÓN)

web: www.cocemfearagon.es

FEDERACIÓN ARAGONESA DE ASOCIACIONES DE PADRES AFECTADOS Y AMIGOS DE LOS SORDOS (FAAPAS)

Web: <https://faapas.com/>

FEDERACIÓN ASPACE ARAGON

web: www.aspacezaragoza.org

FEDERACIÓN SALUD MENTAL ARAGON

Blog: <http://feafesaragon.blogspot.com>

FÓRUM DE ENTIDADES ARAGONESAS DE SALUD MENTAL

Web: <https://www.fadesaludmental.es>

FUNDACIÓN DFA

Web: www.fundaciondfa.es

FUNDACIÓN DOWN ZARAGOZA PARA LA DISCAPACIDAD PSÍQUICA

Web: www.downzaragoza.org

FUNDACIÓN PICARRAL

Web: www.fundacionpicarral.org

FUNDACIÓN RAMON REY ARDID

Web: www.reyardid.org

ORGANIZACIÓN NACIONAL DE CIEGOS ESPAÑOLES (ONCE)

Web: www.once.es

PADIS – PATRONAL ARAGONESA DE LA DISCAPACIDAD

Web: <https://somospadis.org/somos-padis>

