

El Comité de Entidades Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI-Aragón) es una institución sin ánimo de lucro que agrupa a la práctica totalidad de las organizaciones que trabajan en el campo de la discapacidad, que representan al 95 por ciento de este sector.

Desde abril del año 2000, CERMI-Aragón trabaja para conseguir un Aragón mejor para todos los ciudadanos aragoneses, sin barreras (físicas ni mentales).

En el CERMI-Aragón las principales Asociaciones y Organizaciones de personas con discapacidad de Aragón se unen con el objeto de defender los derechos de las personas discapacitadas, en el ámbito territorial de la Comunidad Autónoma, sirviendo de plataforma para realizar las propuestas, planes de actuación y políticas que consigan mejorar la calidad de vida de los aragoneses con discapacidad y sus familias.

CERMI-Aragón es miembro del CERMI Estatal, formado por más de 4.000 asociaciones y entidades, que representan en su conjunto a los tres millones y medio de personas con discapacidad que hay en España, un 9% de la población total. Su objetivo es conseguir el reconocimiento de los derechos y la plena ciudadanía en igualdad de oportunidades de este colectivo.

Forman parte del CERMI-Aragón las siguientes entidades:

- AGRUPACIÓN DE PERSONAS SORDAS DE ZARAGOZA Y ARAGÓN (ASZA)
- ASOCIACIÓN DE PARÁLISIS CEREBRAL DE HUESCA (ASPACE-HUESCA)
- ASOCIACIÓN DE PARÁLISIS CEREBRAL DE ZARAGOZA (ASPACE-ZARAGOZA)
- ASOCIACIÓN DE TRAUMATISMO ENCEFALO CRANEAL Y DAÑO CEREBRAL DE ARAGÓN (ATECEA)
- ASOCIACIÓN GUAYENTE
- ASOCIACIÓN TUTELAR ASISTENCIAL DE DISCAPACITADOS INTELECTUALES DE ZARAGOZA (ATADES-ZARAGOZA)
- COCEMFE-ARAGÓN
- DISMINUIDOS FÍSICOS DE ARAGÓN (DFA)
- EJEA SOCIEDAD COOPERATIVA
- FEDERACIÓN ARAGONESA DE ASOCIACIONES DE PADRES AFECTADOS Y AMIGOS DE LOS SORDOS (FAAPAS)
- FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES ARAGONESAS PRO SALUD MENTAL (FEAFES)
- FUNDACIÓN ADUNARE
- FUNDACIÓN AGUSTÍN SERRATE
- FUNDACIÓN DOWN ZARAGOZA PARA LA DISCAPACIDAD PSÍQUICA
- FUNDACIÓN LA CARIDAD
- FUNDACIÓN PICARRAL
- FUNDACIÓN RAMÓN REY ARDID
- KAIRÓS COOPERATIVA DE INICIATIVA SOCIAL
- ORGANIZACIÓN NACIONAL DE CIEGOS ESPAÑOLES (ONCE)



COMITÉ DE ENTIDADES REPRESENTANTES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Concepción Sáiz de Otero, 10 · Tel: 976 106 265 Fax: 976 106 264 · 50018 ZARAGOZA
www.cermiaragon.es · cermiaragon@cermiaragon.es

CONSEJOS PARA UN TRATO ADECUADO A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

El Comité de Entidades Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI-Aragón) quiere hacer una reflexión, ofreciendo unos consejos para mejorar las relaciones entre personas con y sin discapacidad.

- ¿La discapacidad es una limitación o una característica?
- ¿Es lo mismo una persona ciega que una persona sorda?
- ¿Se sienten igual una persona alta que una pequeña?

Si te encuentras con una persona con discapacidad, piensa primero que es una persona como tú, con sus características, limitaciones y ventajas. En segundo lugar, acércate sin miedo a ella, pero sabiendo cómo tienes que hacerlo como comunicarte y que ambos os sintáis bien.

CERMI-Aragón quiere darte una serie de recomendaciones para que comprendas la forma de entender un mundo diferente al tuyo, sin ningún trato especial pero con la sensibilidad suficiente para no perderte la oportunidad de conocer personas realmente estupendas.

El contenido de esta publicación y otras sobre el mismo tema se pueden descargar en www.cermiaragon.es, en el apartado de Publicaciones.



COMITÉ DE ENTIDADES REPRESENTANTES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

www.cermiaragon.es



Sugerencias generales

Háblale directamente.

Dirígete siempre directamente a la persona con discapacidad, no a su acompañante.

Pregunta antes de ayudar.

Ofrece tu ayuda sólo si la persona parece necesitarla.

No des por sentado que necesita ayuda.

No subestimes y prejuzgues a las personas con discapacidad.

Déjales que hagan por sí mismas todo lo que ellas puedan hacer.

Que ellas te marquen el ritmo.

No decidas por ellas su participación en cualquier actividad.

Actúa con naturalidad.

Pregunta cómo puedes ayudar antes de actuar.

Ayudar tampoco significa exagerar, Hazlo con naturalidad.

Desean que se les trate como a iguales.

Evita el sobreproteccionismo o paternalismo innecesario.



Lo que hay que oír

Estas son algunas de las indicaciones para que tu comunicación con una persona sorda o con pérdida auditiva sea más fluida. Ten en cuenta que un gran número de personas mayores, muchos profesionales sometidos a ruidos y, en definitiva, un tanto por ciento significativo de la población tiene este problema.

Personas sordas o con discapacidad auditiva

- No le hables nunca sin que te esté mirando.
- Sitúate en un lugar donde te puedan ver con claridad: háblales de cerca, de frente, a su altura y con el rostro suficientemente iluminado.
- Habla con voz y con naturalidad, ni muy deprisa ni muy despacio. Vocaliza bien sin exagerar ni gritar. Puedes ayudarte con gestos naturales y/o del uso de escritura si es necesario.
- Si no te entiende, repite el mensaje o constrúyelo de otra forma más sencilla, pero correcta y con palabras de significado similar.
- No hables de modo rudimentario o en argot. No te comuniques con palabras sueltas.
- Cuando te hable no trates de aparentar que le has entendido si no es así. Si es necesario pídele que te repita. Ten en cuenta que el ritmo y la pronunciación no son los acostumbrados.
- Si, además, son personas sordas usuarias de la Lengua de los Signos Española, utilízala directamente, o bien cuenta con la presencia de un profesional de la interpretación.

Otra forma de ver las cosas



Prueba un día a cerrar los ojos e intenta moverte por el mundo. Comprobarás la importancia que adquieren los sonidos, las palabras, los gestos. Descubrirás que hay muchas formas de ver las cosas.

Personas ciegas o con discapacidad visual

Las diferencias individuales, aptitudes personales, nivel de autonomía, etc., hacen que cada persona tenga niveles diferentes de funcionamiento.

- Preguntar antes de ofrecer ayuda, evitando la imposición de la misma y la sobreprotección.
- Al principio puede ser aconsejable acompañar y mostrar el espacio en el que se va a desenvolver.
- Al acompañar a una persona con discapacidad visual se debe ofrecer el brazo y caminar un paso delante de él.
- Identificarse y asegurarse de que sabe que el interlocutor se dirige a él.
- No ausentarse sin avisar.
- Ser precisos y específicos en el mensaje y no sustituir el lenguaje oral por gestos.
- Mantener un entorno ordenado, evitando puertas entreabiertas, objetos fuera de su sitio, etc.
- Pequeñas modificaciones ambientales pueden favorecer la autonomía: buena iluminación, contraste, etc.
- No todas las personas con discapacidad visual acceden de la misma forma a la información. Según su resto visual, sus habilidades precisarán Braille, textos impresos en tinta, herramientas informáticas, etc., y cada uno adaptado a sus necesidades.



Mentalízate

Nuestro cerebro es el órgano que regula el buen funcionamiento de nuestro cuerpo y de nuestra mente. Disfrutamos de una buena salud mental cuando el curso del pensamiento es coherente, los sentimientos positivos, las emociones equilibradas y controlamos los impulsos. Algunas circunstancias que alteran este equilibrio pueden originar una enfermedad mental, que no deja de ser una enfermedad más y, como tal, tiene tratamiento.

Personas con enfermedad mental

- Recordar su condición de PERSONA por encima de su situación de enfermo, respetando su dignidad.
- Tratar a una persona con enfermedad mental de forma similar que al resto de las personas: de forma natural, con respeto y discreción.
- Mantener una comunicación clara, sin ambigüedades, evitando confusiones.
- Mostrarnos francos en la relación para evitar suspicacias, situaciones de tensión o rivalidad.
- Cuando se de una situación de nerviosismo o desconcierto, comenzar tranquilizándonos nosotros mismos.
- Respetar sus silencios y su espacio vital.
- Escuchar a las personas y no juzgarlas, estando a su lado aún cuando no se les comprenda o no se esté de acuerdo con ellas y aceptando las diferencias.
- Comprender que, como en otras discapacidades, la enfermedad no es algo que se elige sino que llega sin pedir permiso.
- Aceptar la enfermedad no implica pensar que no hay solución. Precisamente los problemas se pueden solucionar cuando uno es consciente de que existen.
- Obtener información. Si comprendemos lo que le pasa al enfermo le podremos ayudar más y mejor.
- Fomentar la integración de las personas con enfermedad mental en actividades normalizadas mejorará su autoestima y el concepto social que el resto de la sociedad tiene de ellas.

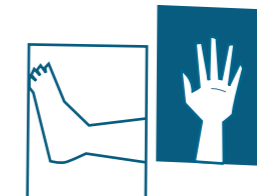


De todo corazón

Si algo caracteriza a las personas con discapacidad intelectual es su enorme capacidad de alegría, cariño y ternura. No desaproveches la oportunidad para descubrir personas diferentes que pueden enseñarte otra forma de ser feliz.

Personas con discapacidad intelectual

- Trátelos de acuerdo a su edad, pero adaptándonos a su capacidad.
- Seamos naturales y llanos en nuestra manera de hablar a una persona con dificultades de comprensión por su limitación intelectual. Nos expresaremos usando un vocabulario sencillo, asegurándonos de que nos ha comprendido.
- En una conversación pueden responder lentamente, por lo que hay que darles tiempo para hacerlo. Sea paciente, flexible y muestre siempre apoyo.
- Si tenemos que explicarle algo, nos dirigiremos a ella con instrucciones claras y concisas, acompañadas, si podemos, de modelos de acción (ejemplos, demostraciones, guiar con la mano, etc.).
- Procura estar atento a sus respuestas, para que puedas adaptar la comunicación si fuera necesario.
- Ayudémosle solo en lo necesario, dejando que se desenvuelva sola en el resto de las actividades.
- Facilitemos su relación con otras personas.



La discapacidad física no es incapacidad

Una de las características importantes de las barreras arquitectónicas es que solo se aprecian cuando tienes un problema físico. Cualquier accidente, la edad, una enfermedad nos puede llevar a descubrir un mundo repleto de limitaciones.

Personas con discapacidad física

- Ofrece tu ayuda para alcanzar o levantar objetos, abrir puertas o ventanas, usar máquinas expendedoras y otro tipo de equipos.
- En compañía de alguien que camina despacio y/o utiliza muletas, ajustemos nuestro paso al suyo.
- Si desconocemos el manejo de alguna ayuda técnica (silla de ruedas, andador, teclados especiales...), preguntémosle al usuario cómo ayudarlo.
- Para hablar con una persona en silla de ruedas, siempre que sea posible, situémonos de frente y a su misma altura.



CONSEJOS PARA UN TRATO ADECUADO A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Cuestionario

1.- ¿Cuál es tu primera reacción al observar que una persona con algún tipo de discapacidad está en una situación en la que parece necesitar ayuda? :

- a) Le presto mi ayuda sin preguntarte si la necesita.
- b) Paso de largo, segura que sabe desenvolverse sola.
- c) Le pregunto si necesita ayuda o no. En caso afirmativo, le pregunto cómo puedo ayudarla.

2.- Si vas en compañía de una persona que camina despacio y/o utiliza muletas:

- a) Le marco el ritmo, no debo hacer caso a su limitación.
- b) Ajusto mi paso al suyo.
- c) Le voy dando pequeños empujones para que avance más rápido.

3.- Si una persona con discapacidad te pide ayuda:

- a) Como no me siento seguro para hacer lo que me pide, me disculpo y me voy sin más.
- b) No me atrevo a negarme, lo hago y ya está.
- c) Me disculpo por no sentirme seguro para ayudarla, pero busco a otra persona que pueda hacerlo.

4.- Te encuentras con una persona ciega que parece estar en dificultades a la hora de cruzar por un paso de peatones:

- a) Me acerco, le cojo de la mano y le ayudo a cruzar.
- b) Me identifico y le pregunto si quiere que le ayude.
- c) Me da vergüenza preguntarle, a lo mejor se ofende. Seguro que sabe desenvolverse sola.

5.- Si te toca guiar de una persona ciega. ¿Cómo actuarías? :

- a) Me coloco detrás de ella, sujetándole del hombro y le doy indicaciones de hacia dónde debe dirigirse.
- b) Me coloco delante de ella, lo que mide la distancia de su brazo y le voy abriendo paso.
- c) Coloco su mano en mi codo y camino ligeramente por delante de ella.

6.- Si vas guiando a una persona ciega y tenéis que pasar por una calle en obras, llena de desniveles y agujeros:

- a) No hace falta que le avise de los desniveles, ya los notará por sí misma.
- b) Considero que es mejor avisarlo anticipadamente, así no le pillan por sorpresa.
- c) Le aviso justo cuando está pasando por el desnivel hablándole mucho más alto de lo normal.

7.- Me encuentro a una persona ciega con su perro guía a punto de cruzar la calle:

- a) Me pondría a acariciarlo como hago con todos los perros. Es la persona ciega la que guía al perro.
- b) Por tocarlo no se va a distraer, es un perro muy inteligente.
- c) Es muy tentador pero no lo acaricio ¿Y si lo distraigo?

8.- Si acompañas a una persona ciega y llegas a una calle o lugar muy estrecho por donde solo puede pasar una persona:

- a) Paso yo primero, ella se guía por el sonido de mis pasos.
- b) Pasa ella primero, así yo veo si tropieza y puedo ayudarlo mucho mejor.
- c) Paso yo primero, extendiendo mi brazo hacia atrás para que me lo coja.

9.- Estás con un invidente en una cafetería y quiere sentarse para tomarse el café:

- a) Le indico más o menos a qué distancia está la silla y, mientras, me voy a pedir el café.
- b) Le guío hasta la silla, le digo la forma de la misma y sujetándole del brazo la voy empujando hacia abajo hasta que esté sentado.
- c) Le guío hasta la silla, indicándole cómo es la misma y dejo que se siente sola.

10.- En una larga conversación con una persona en silla de ruedas:

- a) Hablo con ella de pie y mirándola a los ojos. Es irrespetuoso que me siente para hablarle ya sea una conversación larga o corta.
- b) Es mejor que me siente en una silla para seguir conversando. Para ella es más cómodo y quedan nuestros ojos al mismo nivel.
- c) Hablo con su acompañante.

11.- Vas con una persona en silla de ruedas y te paras a conversar con un amigo:

- a) Giro la silla de frente para que la persona pueda participar en la conversación.
- b) No hace falta que gire la silla para que participe en la conversación, nos oye perfectamente.
- c) No hay que girar la silla, soy su acompañante y siempre tengo que estar detrás de la misma por si acaso.

12.- Si presencias la caída de una persona con discapacidad:

- a) Ayudo sin preguntar. Está en apuros.
- b) Primero pregunto y después, si quiere, le ayudo.
- c) Pregunto si puedo ayudar y cómo debo hacerlo.

13.- Una persona con parálisis cerebral se dirige hacia a ti con la intención de hablarte:

- a) A mí que no se me acerque, tiene unos "tics" muy raros, mejor me voy.
- b) Hago que le escucho pero no la miro, me intimida.
- c) Le escucho como a cualquier otra persona.

14.- Tienes que conversar con una persona que tiene problemas a la hora de hablar y de expresarse y no comprendes muy bien lo que te dice:

- a) Le pido que lo repita.
- a) Aparento comprender lo que me ha dicho y sigo con la conversación, no quiero molestarla.
- b) Le presento mis disculpas por no entenderle y termino con la conversación.

15.- ¿Cómo hablarías con una persona sorda o con discapacidad auditiva? :

- a) Normal, de forma clara y pronunciando bien las palabras.
- b) Despacio y pronunciando exageradamente las palabras para que las comprenda mejor.
- c) Gritando y exagerando la pronunciación, así seguro que me entiende.

16.- Al dirigirte a una persona sorda o con discapacidad auditiva:

- a) Le hablo al oído, cuanto más cerca le hablo mejor.
- b) Le hablo, situándome detrás de ella y gritando.
- c) Le hablo directamente, haciéndole visible mi boca.

17.- Si una persona sorda va acompañada de intérprete:

- a) Me dirijo al intérprete para que después se lo comunique a ella.
- b) Me dirijo directamente a ella.
- c) Me dirijo a la intérprete pronunciando exageradamente, así me entienden los dos.

18.- Estás en la parada del autobús y una persona adulta con discapacidad intelectual te saluda y empieza a hablar contigo:

- a) Le saludo y hablo con ella, comportándome de forma natural, adaptando mi vocabulario al suyo.
- b) Me siento incómodo y no sé como reaccionar así que la ignoro.
- c) La saludo y hablo con ella, pero utilizo un trato infantil.

19.- En una conversación con una persona con discapacidad intelectual a la que le cuesta expresarse le realizas una pregunta:

- a) Como le cuesta contestarte, te das media vuelta y te vas sin escuchar su respuesta.
- b) Esperas pacientemente a que responda a tu pregunta.
- c) Le das posibles respuestas para que escoja una de ellas.

20.- ¿Cómo hablarías con una persona con discapacidad intelectual? :

- a) Con total normalidad.
- b) Utilizando un lenguaje infantil, como si de un niño se tratara.
- c) Me expresaría con un vocabulario sencillo, asegurándome que me ha comprendido.

21.- Si te presentan a una persona con enfermedad mental:

- a) Le ignoras, ya que un enfermo mental, no se sabe como reaccionará y te centras en el resto del grupo.
- b) Le tratas normalmente, como un individuo más.
- c) Adoptas un trato especial, ya que un enfermo mental precisa un trato diferente.

22.- En una reunión en la que hay una persona con enfermedad mental se empieza a alterar con motivo de la conversación:

- a) Te apartas rápidamente, ya que todos los enfermos mentales son peligrosos y no se sabe como reaccionarán.
- b) Permaneces tranquilo, tratas de rebajar la tensión y evitar el estrés.
- a) Rebates los argumentos lógicamente y con firmeza, ya que por el hecho de que sea un enfermo mental no tienes que darle la razón o callarle tus argumentos.

SOLUCIONES AL CUESTIONARIO

1) C	2) B	3) C	4) B	5) C	6) B	7) C	8) C
9) C	10) B	11) A	12) C	13) C	14) A	15) A	16) C
17) B	18) A	19) B	20) C	21) B	22) B		

ENTRE 0 Y 10 RESPUESTAS ACERTADAS

¿Por qué te sientes incómodo al tratar con personas que tienen una discapacidad? Si te sientes inseguro acerca de qué hacer o decir a una persona con una discapacidad ¡SIMPLEMENTE PREGÚNTALE!

Cosas tales como dar por sentado que una persona necesita ayuda sólo porque tenga una discapacidad, no hablar con ella como lo harías con cualquier otra persona o simplemente ignorarlas, o incluso no respetar los elementos que les ayudan a desarrollarse en su vida normal, indican tu total falta de sensibilización con este sector de la población. No las ignores, saludalas, dales atención, conversa con ellas y sobre todo respéталas!!

ENTRE 11 Y 16

Estás concienciado con este sector de la población. Eres cauto y respetuoso, pero todavía te sientes indeciso cuando te encuentras frente algunas situaciones que se escapan de tu vida habitual.

Vas por el buen camino, un comportamiento como el tuyo da ejemplo a los demás ya que facilita que estas personas puedan relacionarse mucho mejor con el entorno que les rodea.

No eres de esas personas que actúan como si la persona discapacitada no lo estuviera sino que aceptas la diferencia pero no subestimas sus posibilidades ni tampoco sobreestimas las dificultades.

ENTRE 16 Y 22

¡¡¡¡¡FELICIDADES!!!! El respeto, tu naturalidad y tu saber estar son parte inherente a tu persona. Sabes que tener una discapacidad no hace que una persona sea mejor o peor que otra que no la tiene. Además, eres plenamente consciente que probablemente, por causa de esa discapacidad, esa persona pueda tener dificultades para realizar alguna actividad pero que, por otro lado, podrá tener extrema habilidad para hacer otras cosas exactamente como todo el mundo. Eres una persona dispuesta a ayudar y a esperar que tu ayuda sea aceptada. Eres capaz de apreciar los problemas y dificultades a los que se enfrenta este sector y poner tu granito de arena para hacer la vida y el entorno que se merecen como personas que son.

La sociedad ganaría mucho si hiciera caso a tu ejemplo y tu buen saber hacer y ser.