



ACCESSIBILITY AND DISABILITY WORKING GROUP

Grupo de trabajo sobre accesibilidad y discapacidad -
Shambhala International
2013

Acoger a quienes usan ayuda para moverse o asientos adaptados

Introducción

El 7% de la población estadounidense utiliza alguna ayuda para moverse (bastón, andador, etc.) y 1 millón y medio de personas utiliza sillas de ruedas. Puede ser por enfermedad, accidente o por edad. Hay quien utiliza ese apoyo desde que nació o por un cambio que exija adaptación sustancial en la vida. La gente suele utilizar más de una ayuda. Siempre hay formas de asegurar la accesibilidad y la capacidad plena para quienes se enfrenten a situaciones de movilidad en la comunidad Shambhala.

Este folleto quiere facilitar información que nos ayude a ver el mundo desde otra perspectiva y aumente la capacidad de actuar respetuosa y compasivamente con quien sea distinto de nosotros.

Movilidad y la comunidad Shambhala

En su comunidad Shambhala cercana ¿están representadas las personas que necesitan ayuda para moverse? ¿A cuántas personas se ve utilizando asientos especiales? ¿Se ve habitualmente a gente en silla de ruedas? Estadísticamente se verían dos si el local es para unas 50 personas. Si no se ven ¿dónde están? ¿Quizás no están porque la sala de meditación no es accesible? Las enseñanzas son para todos, es muy improbable que las personas con problemas físicos no se interesen por la meditación y la bondad fundamental.

Puede haber barreras sutiles o evidentes que limiten el entorno, la comunicación con el público o la interacción verbal/ no verbal con las personas. Quizás sean la causa de no atraer a quienes están interesados y motivados para entrar en la senda.

Por ejemplo: ¿está bien visible el logo de la silla de ruedas en la página web del centro y en las comunicaciones? ¿Hay alternativas elegantes para los *gomdens*? ¿Hay que pedir una silla? ¿Las sillas están colocadas en la parte de atrás? ¿Hay un compromiso escrito de accesibilidad y diversidad colocado en lugar bien visible?

Manual de lenguaje

Una **discapacidad** es una condición causada por un accidente, trauma, genética o enfermedad que puede limitar la movilidad, el oído, la vista, el habla o la función mental de una persona. Una **minusvalía** es un freno físico o de actitud que se *impone a una persona*, tenga o no discapacidad. La gente discapacitada no tiene que ser minusválida si encuentra la forma de manejar la discapacidad. Podemos practicar la atención al trabajar con los demás, eliminando pautas de

lenguaje inútiles que destacan las diferencias o responsabilizan a las personas que necesitan ayuda para moverse de la desigualdad en los accesos. Una sugerencia es añadir primero la palabra "persona" y hablar de "una persona en silla de ruedas" en vez de "un minusválido". Hay que recordar que la gente que necesita ayuda para moverse quizás no se considere discapacitada en absoluto sino que puede percibir la cantidad de barreras que existen para poder moverse con libertad. Hay que plantear si merece la pena el objetivo social y de Shambhala de centrarse en crear entornos "sin barreras" que sirvan a todos los seres humanos en vez de señalar "la discapacidad".

Modales de movilidad: hacer y no hacer

- Mirar y hablar directamente al conversar con una persona.
- Si es posible, mantenerse al mismo nivel de altura.
- Pedir permiso al usuario antes de mover muletas, andadores, bastones o sillas de ruedas. Volver a colocar todo donde estaba.
- Preguntar "¿Le puedo ayudar?" si se quiere ser útil y, caso de respuesta afirmativa, preguntar "¿Cómo le puedo ayudar?" La ayuda no solicitada es una intromisión.
- Plantear las dos preguntas en colas para comer.
- Respetar el espacio individual de todos. No apoyarse en las silla de ruedas.
- Permitir que los niños pregunten y que responda la persona a la que se pregunta.
- Inclinar hacia atrás la silla de ruedas cuando se ayuda a subir o bajar más de un escalón.
- Saber dónde están las rampas accesibles, los baños, los ascensores, las puertas, el agua potable y los teléfonos.

- ¡Relajarse y sonreír! Todo el mundo responde a una sonrisa y a un “¡hola” agradable.
- Al dar indicaciones a una persona en silla de ruedas para ir a algún sitio, hay que tener en cuenta la distancia y los obstáculos físicos (bordillos, puertas, escaleras, etc.).

Colocar los asientos

Todos los centros deberían considerar prioritario tener sillas adecuadas y elegantes. Al elegir las sillas hay que tener más en cuenta la dinámica de una postura sentada que la estética. Las sillas deben tener asiento acolchado (10 cm.) y la parte delantera no debe estar más alta que el respaldo. Quizá alguien necesite que la silla tenga brazos. Quizás alguien necesita tener una pierna elevada, así que es útil tener uno o dos reposapiés. Las sillas de ruedas y las sillas se colocan al final de las filas, no todas al fondo de la sala. Hay que colocar dos sillas juntas al final de las filas para que se siente una pareja o unos amigos. Hay que proporcionar a todos distintos tipos de asiento, desde zabutones, zafus, gomdens, bancos de meditación, cojines y almohadas pequeñas.

No sólo en la sala de meditación

Un escalón pequeño puede resultar una barrera muy grande para una silla de ruedas de propulsión eléctrica, que pesa más de 100 kg. Rampas, ascensores, puertas automáticas, grifos que suben o bajan, reducción del bordillo y aparcamiento llano son ejemplos para crear un entorno que sea accesible y acogedor medioambientalmente para quien tenga movilidad limitada. Grava, adoquines y pasos enladrillados pueden causar gran dificultad a quien use ayuda para moverse.

Las 10 cosas más molestas

Esta lista, procedente de la Fundación Christopher y Dana Reeve, indica algunas frustraciones a las que se enfrentan quienes usan ayuda para moverse. Quizás recordemos si hemos cometido esos errores.

1. Gente capaz que aparca en zona para discapacitados.
2. Gente capaz que usa los aseos para discapacitados
3. Hablar por encima de mi cabeza, como si no estuviera presente.
4. Seguir insistiendo en ayudarme después de decir “no, gracias”.
5. Darme la enhorabuena por ir a la compra como si mereciera una medalla olímpica.
6. Desconocidos que me preguntan qué me ha ocurrido
7. No invitarme a un acontecimiento para protegerme de alguna frustración (permítame sopesarla).
8. Darme golpecitos en la cabeza. No lo hagan.
9. Sujetar el respaldo de mi silla para que no me mueva.
10. Hablarme despacio porque estoy en una silla de ruedas.

¿Qué más puedo hacer?

- Apúntate a ser el coordinador de accesibilidad en tu centro.
- Asegúrate que los formularios de inscripción preguntan sobre necesidades de accesibilidad.
- El signo de accesibilidad se debe ver destacado en la web y en las informaciones de programas.

- Coloca un compromiso escrito por la accesibilidad y diversidad en el centro y en la web del centro.
- Explora los aspectos de accesibilidad con otros socios del centro.

Grupo de trabajo de accesibilidad y discapacidad en Shambhala internacional

Somos el grupo de trabajo sobre accesibilidad y discapacidad en Shambhala International, parte de la Oficina Shambhala de salud y bienestar social. Nos encargamos de proporcionar información para que Shambhala International sea accesible, física, electrónicamente y en forma impresa.

Contact us

Tenemos varias páginas web:

- El grupo de trabajo de Shambhala sobre A & D en la red Shambhala:
<http://shambhalanetwork.org/groups/accessibility-and-disability/forum/>
- La red de accesibilidad y discapacidad:
<http://www.shambhala.org/community/da.php>

Estás páginas web cuentan con documentos muy útiles para descargar (como éste), además de ser foros de debate.

Se puede escribir a

accessibility.in.shambhala@gmail.com

o:

Grupo de trabajo de accesibilidad y discapacidad
1084 Tower Road
Halifax, Nueva Escocia
B3H 2Y5, Canadá