



ACCESSIBILITY AND DISABILITY WORKING GROUP

Grupo de trabajo sobre accesibilidad y discapacidad -
Shambhala International
2012

Acoger y trabajar con personas ciegas o con discapacidad visual

Objetivo

Al crear la sociedad iluminada diseñamos los centros y servicios para facilitar la práctica de la meditación y las enseñanzas a todo el mundo, sin distinción de edad, capacidad ni situación.

Esto significa acomodar ahora a quienes tengan discapacidad. Como todos envejeceremos y enfermaremos en el futuro, lo hacemos también para quienes disfrutan ahora su capacidad temporal.

Socios

Considerar que el grupo de trabajo sobre accesibilidad y discapacidad en Shambhala International es tu socio para

- Buscar centros de meditación accesibles para comprar o alquilar

- Asesorar los centros actuales de meditación y ayudar a plantear cambios para mejorar su accesibilidad.

Abrir la puerta

Sugerimos abrir la puerta al público en general publicando en la web:

1. Información para contactar a la persona responsable de salud y bienestar, que el público sepa que puede plantear su necesidad confidencialmente antes o durante la visita al centro.
2. En el formulario de inscripción preguntar si se necesita especial acomodo.
3. Proporcionar algunos libros de cantos con letra grande (tamaño 18-24, verdana y arial mejor que otros tipos).

Conocer y anticipar las necesidades de los participantes

- Invitar a un participante con discapacidad visual para que vaya al centro con un especialista en orientación y movilidad.
- Preguntar al participante qué apoyo se le puede ofrecer.

Tacto y cortesía

Al relacionarse con un participante con discapacidad visual:

Hay que hablar con libertad sobre lo referente a la visión, con palabras como mirar, ver y ver la tele. También es aceptable decir ciego y discapacitado visual.

Hay que ser preciso y llano al describir la gente, los sitios o las cosas a una persona totalmente ciega.

No hay que evitar el lenguaje visualmente descriptivo. Es perfectamente aceptable referirse a colores, diseños y formas.

Es mejor referirse a “una persona que es ciega” en vez de un ciego al hablar con alguien que tenga esta discapacidad.

Si la persona lleva un perro-guía, no hay que acariciar al perro ni ofrecerle comida ni distraerle mientras está trabajando. Un perro-guía no es una mascota sino una herramienta de movilidad muy entrenada.

Si alguien se enfrenta a una situación peligrosa, hay que mantener la calma y avisar claramente a la persona.

No hay que realizar las tareas que la persona haría normalmente. Hay que preguntar primero si necesitan ayuda y, después, ofrecerla.

Hay que dejar las cosas donde están si uno ayuda a realizar una tarea a otra persona.

No hay que cambiar los muebles ni objetos en casa de los amigos o en tu propia casa sin indicárselo a la persona.

Comunicación

- Hay que identificarse al saludar a quien tenga una discapacidad visual. Por ejemplo: “¡Hola, Juana. Soy Sofía”.
- Hay que hablar directamente a la persona, sin usar intermediarios.

- Hay que hablar claramente, en tono y ritmo naturales. No hay que levantar la voz excepto si la persona tiene una discapacidad auditiva.
- Se dirige uno a la persona por su nombre para que sepa que alguien le está hablando en vez a otro que esté cerca.
- En cuanto una persona con discapacidad visual entra en una habitación, hay que saludarla por su nombre, para que sepa que hay alguien más, sin asustarle y eliminando silencios incómodos.
- Hay que escuchar con atención, dar a la persona la oportunidad de hablar, responder con preguntas y comentarios para mantener la conversación. La persona no puede ver siempre la mirada de interés pero se le pueden dar claves verbales para indicar que se le está escuchando.
- Hay que indicar cuándo y dónde va uno, si corresponde, por ejemplo, ir a la cocina o a beber agua.
- Hay que indicar el fin de la conversación para evitar que la persona siga hablando cuando no hay nadie allí.

Ser guía visual

La técnica de guía visual facilita a una persona que es ciega utilizar a una persona con vista como guía. La técnica es y se aplica de forma concreta.

Hay que preguntar a una persona con discapacidad visual si necesita ayuda, ofreciéndose a guiarla. Se respeta su respuesta.

Si acepta ayuda, se le ofrece el brazo, tocando la mano de la persona con el envés de tu mano. Se agarrará directamente a tu brazo por encima del codo. No se agarra nunca a la persona por el brazo ni se le empuja para guiarle.

Hay que relajarse y caminar a ritmo normal cómodo. Hay que mantenerse un paso delante de la persona que se guía excepto en el primer y último escalón y para cruzar la calle: ahí que detenerse y mantenerse al lado de la persona. Luego se reanuda la marcha, caminando un paso delante. Hay que detenerse siempre que se cambie de dirección, se suba o se baje.

Quizás haya que modificar esta técnica por otra discapacidad o diferencia de altura. Hay que preguntar a la persona que se guía si necesita modificaciones.

Al hacer de guía no hay que dejar nunca a la persona en “espacio libre”. Al caminar, hay que asegurarse siempre que la persona te sujeta bien el brazo. Si hay que separarse brevemente, asegúrate que la persona se queda en contacto con una pared, una barandilla o algún otro objeto estable hasta que regreses.

Para llevar a una persona a un asiento, hay que colocar la mano del brazo que guía sobre el asiento. La persona guiada encontrará el asiento siguiendo el brazo.

Dar indicaciones de ruta

La gente sin discapacidad visual tiene a hacer gestos además de hablar, eso no es útil para quien sea discapacitado visual. Las indicaciones de ruta se ofrecen siempre así:

- Hay que indicar la dirección teniendo en cuenta la persona a la que se habla: lo que hay a la derecha o la izquierda de esa persona.
- Hay que indicar la distancia aproximada.
- Hay que indicar la cantidad aproximada de calles para cruzar y llegar a su destino. Aunque el cálculo sea erróneo, le da a la persona el sentido de dónde detenerse y pedir indicaciones a alguien más.
- Hay que facilitar indicaciones de puntos clave, si es posible. Tanto los sonidos como los olores son puntos clave, como el olor de café o de palomitas de maíz.

Contacto

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>

Estas 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