

# REGLAS para TODOS



## REGLAS de ORO

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

## USAR estas PALABRAS:

Personas en condición de discapacidad  
Personas con alguna discapacidad

## NO usar ESTAS

(son inadecuadas y ofensivas)

Minusválido  
Víctima  
Inválido  
Discapacitado  
Lisiado

## INDICE

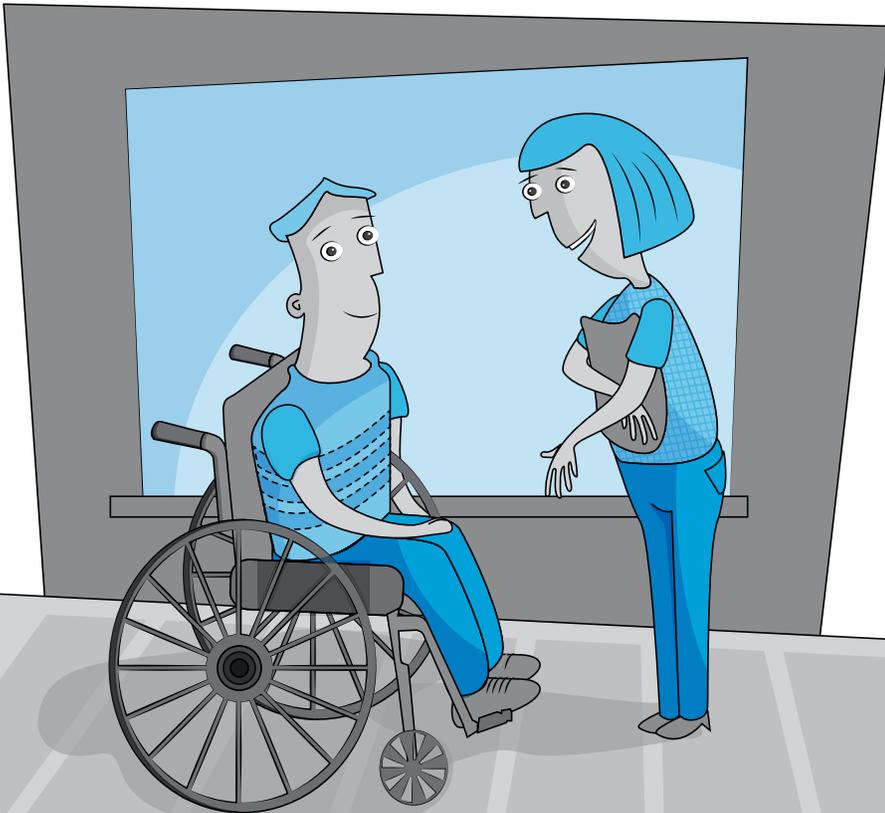
4	Personas en sillas de ruedas o movilidad reducida
6	Personas de baja estatura
7	Personas ciegas o trastornos visuales
9	Personas sordas o con problemas auditivos
10	Discapacidades Cognitivas:
10	Retraso mental-discapacidad del desarrollo
11	Discapacidades del aprendizaje
11	Lesión cerebral traumática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

## PERSONAS en SILLAS de RUEDAS O con MOVILIDAD reducida

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

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

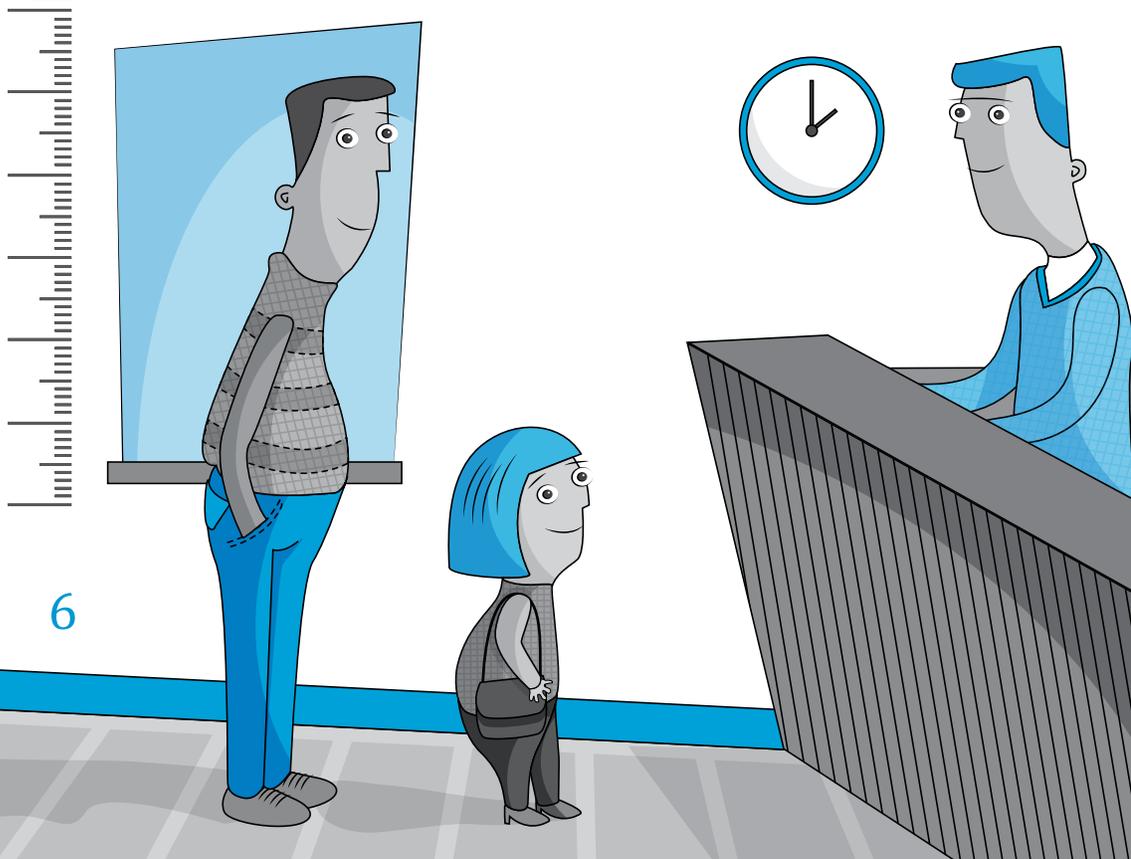
- Evite escalones y señalice pisos mojados para evitar accidentes.
- Los edificios privados, públicos y sitios de recreación deben tener sillas de descanso para las personas con movilidad reducida.
- Pregúntele si necesita ayuda para abrir puertas, acceder a equipos o levantar objetos.
- Por ningún motivo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



## PERSONAS de BAJA estatura O con TRASTORNOS de CRECIMIENTO

(menos de 1.40 mts. estatura)

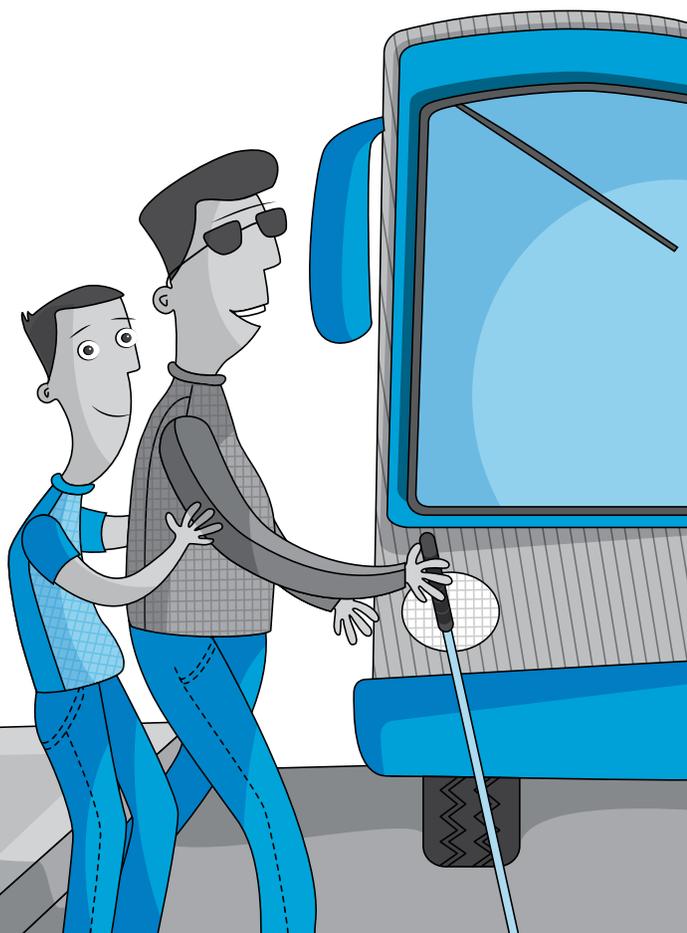
- No lo trate en forma infantil si es un adulto. Es un irrespeto.
- Los mostradores, teléfonos, orinales y los objetos deben estar a la altura de las personas de baja estatura.
- Al hacer la altura de los andenes en la calle **deben** tenerse en cuenta las personas con esta discapacidad.
- Nunca los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



## PERSONA ciega O con TRASTORNOS visuales

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

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



## PERSONAS sordas O con PROBLEMAS auditivos

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

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

## DISCAPACIDADES cognitivas:

Retraso mental o discapacidad del desarrollo.

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



## DISCAPACIDADES cognitivas:

### Discapacidades de aprendizaje

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

## DISCAPACIDADES cognitivas:

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

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

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

## DISCAPACIDAD respiratoria Y sensibilidad QUIMICA

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

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

## PERSONAS con ASPECTO diferente

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

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

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

## DISCAPACIDADES ocultas

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



## CONFLICTOS:

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

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

## EVACUACION de EMERGENCIA

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

## RECORDATORIO

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

## COMPROMISO:

Me comprometo conmigo mismo:

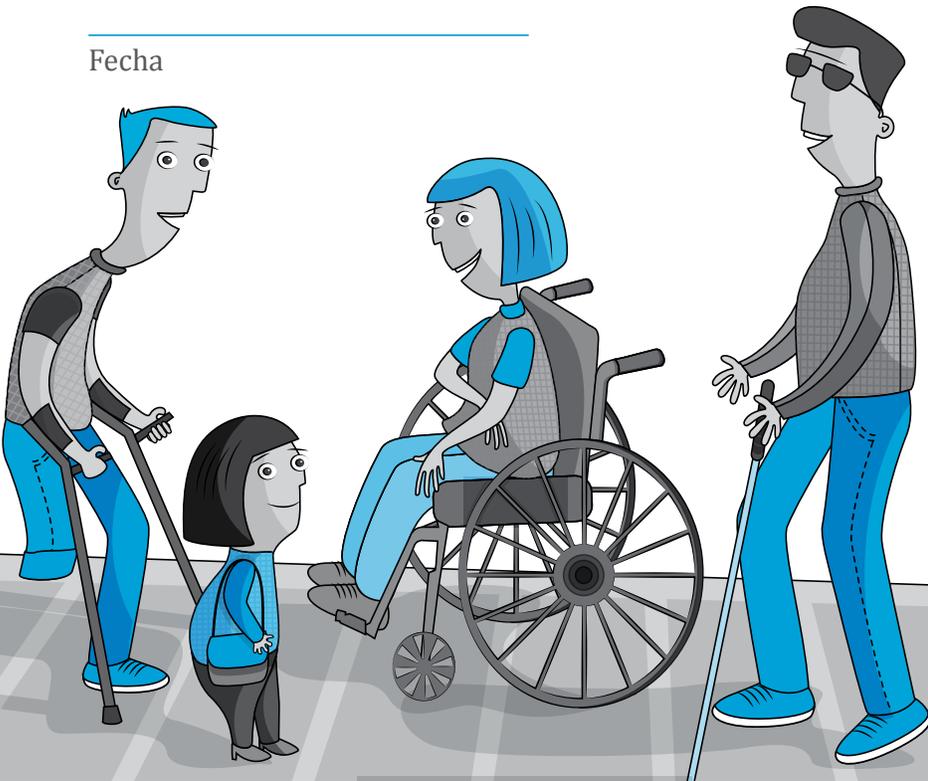
- A Respetar su individualidad
- Dar mi tiempo para acompañar y educar las personas en condición de discapacidad.
- Tener paciencia y darles oportunidad para sentirse útiles.
- Incluirlos socialmente.
- Vincularlos laboralmente.

---

Firma

---

Fecha





Compilado por:  
**SONIA verswyvel**  
[www.silladeruedasengestion.org](http://www.silladeruedasengestion.org)

Revisión de redacción por:  
**LEONOR elvira RIVAS**

Ilustración y Diseño:  
**ALEXANDRA pérez**  
[alexandra@live.in](mailto:alexandra@live.in)

Impresión:  
**SERVIGRAFICS sas**

