



**Living Safely**  
with disabilities and special health needs

## Conversaciones de seguridad comunitaria

Las personas con discapacidad son parte de la vida cotidiana en nuestra comunidad. Algunas discapacidades podemos reconocerlas y otras no. Cada persona es diferente y puede necesitar más, menos o diferentes adaptaciones.

Las personas con discapacidades deben ser incluidas en el proceso de toma de decisiones sobre cuestiones que les afectan. Entonces, aprendamos a interactuar con aquellos en nuestra comunidad de manera importante e impactante.

Es importante entendernos unos a otros para asegurarnos de que las personas con discapacidades reciban un trato equitativo en nuestra comunidad y que puedan acceder a las cosas que hacen que nuestra comunidad sea excelente.

Escuche. Si desea ayudar a alguien con una discapacidad, pregúntele si necesita ayuda y escuche las instrucciones que le dé. Sea considerado con el tiempo extra que le puede tomar a una persona con una discapacidad hacer o decir las cosas. Deje que la persona marque el ritmo al caminar y hablar.

Las personas con discapacidades son los mejores jueces de lo que pueden o no pueden hacer. No tome decisiones por ellos sobre la participación en cualquier actividad. Dependiendo de la situación, podría ser una violación de la ADA (Ley de estadounidenses con Discapacidades) excluir a las personas por una suposición de sus limitaciones. No limite a la persona por tener bajas expectativas ni use connotaciones de discriminación, y evite términos obsoletos como discapacitado, lisiado o retardado.

Tenga en cuenta que a muchas personas con discapacidades no les gustan los términos eufemísticos como discapacitados o personas con capacidades diferentes. Con cualquier discapacidad, evite palabras negativas y desalentadoras como víctima o enfermo.

Mire y hable directamente a una persona, no a través de un acompañante, cuidador o intérprete. ¡Entablar una pequeña charla con una persona con discapacidad es extraordinario! Hable con ellos como lo haría con cualquier otra persona.

Las personas que usan sillas de ruedas son seres humanos, no equipos. No empuje ni toque la silla de ruedas de una persona. Es parte de su espacio personal. Una silla de ruedas fortalece al usuario en lugar de limitarlo. Diga “una persona que usa una silla de ruedas” no “limitada a una silla de ruedas” o “en silla de ruedas”.

Las personas que usan sillas de ruedas tienen diferentes discapacidades y habilidades. Algunas pueden usar los brazos y las manos. Algunas pueden salir de las sillas de ruedas y caminar distancias cortas. Cuando hable con una persona en silla de ruedas, tome su propia silla y siéntese a la altura de los ojos. No se incline sobre una persona en silla de ruedas para darle la mano.

Algunas personas con discapacidades dependen de sus brazos para mantener el equilibrio. Agarrarlos, incluso si su intención es ayudarlos, podría desestabilizarlos. Las personas que usan bastones o muletas necesitan los brazos para mantener el equilibrio, así que nunca los agarre. Las personas con movilidad limitada pueden apoyarse en una puerta mientras la abren. Empujar una puerta desde atrás o abrir la puerta de forma inesperada puede hacer que se caigan. Incluso sacar o empujar una silla puede ser un problema. Así que siempre pregunte antes de ofrecer ayuda.

Asegúrese de que los artículos estén al alcance de alguien.

Los registros y la identificación de las personas con discapacidades pueden proporcionar información útil. La participación en un registro o el suministro de información es elección del individuo.

Los problemas de aprendizaje son trastornos de por vida que interfieren con la capacidad de una persona para recibir, expresar o procesar información. Es posible que no se dé cuenta de que una persona tiene una discapacidad porque la persona se desempeña muy bien.

Las personas con dislexia u otras discapacidades de lectura tienen problemas para leer información escrita, por lo tanto, proporcíóneles información verbal y considere más tiempo cuando estén leyendo.

No se sorprenda si le da a alguien instrucciones muy simples y le pide que las escriba. Debido a que la información transmitida por vía oral puede codificarse mientras escucha, una persona con una discapacidad de aprendizaje, como un trastorno del procesamiento auditivo, puede preferir que la información se exprese por escrito. Por lo tanto, pregúntele a la persona cómo puede transmitirle mejor la información y ser directo en su comunicación.

Las personas con discapacidades del desarrollo pueden tener dificultades para usar lo que han aprendido y aplicarlo de una situación a otra. Entonces, hablele a la persona con oraciones claras, usando palabras simples y conceptos concretos en lugar de abstractos. Ayúdela a comprender una idea compleja desglosándola en partes más pequeñas.

No use lenguaje infantil ni menosprecie a las personas que tienen discapacidades del desarrollo. Pueden beneficiarse de la repetición. Mida el ritmo, la complejidad y el vocabulario de su discurso de acuerdo con el de ellos.

Las personas con discapacidades del desarrollo pueden estar ansiosas por complacerlo. Por lo tanto, asegúrese de que las preguntas que pueda hacer estén formuladas de manera neutral para obtener información precisa, no solo lo que creen que usted quiere escuchar.

Puede ser difícil para las personas con discapacidades del desarrollo tomar decisiones rápidas, así que tenga paciencia y permita que la persona se tome su tiempo.

Utilice un lenguaje respetuoso que incluya la preferencia de la persona, ya sea si usa la identidad primero (“persona autista”) o el lenguaje de la persona primero (“persona con autismo”). El lenguaje respetuoso también significa no usar el lenguaje como rótulos de desempeño óptimo o deficiente para describir a las personas.

No insista con el contacto visual, porque el contacto visual puede distraer mucho o incluso resultar incómodo y ofensivo para muchas personas autistas.

Las personas autistas se comunican de muchas maneras diferentes, desde el lenguaje oral hasta la escritura, el uso de gestos y sonidos. La comunicación significativa con las personas autistas debe implicar el respeto a su manera de comunicarse.

Tenga en cuenta que el tono de voz, el lenguaje corporal o las expresiones faciales de una persona autista pueden no coincidir con lo que pretende comunicar. Muchas personas con autismo tienen dificultad para leer la comunicación no verbal y los gestos, así que sea claro y directo. Ofrecer una forma de comunicación basada en texto, como por escrito o utilizando un dispositivo de comunicación, puede ser una buena alternativa para las personas que se sienten incómodas o tienen dificultades con el lenguaje oral. Es posible que necesiten más tiempo para procesar lo que usted dijo y para responder.

Algunas personas autistas tienen dificultad para entender lo que escuchan, especialmente cuando hay ruido de fondo. Algunas personas son sensibles a los olores, los sonidos o la luz, así que no use perfume ni artículos de tocador perfumados.

Trate de evitar los ruidos fuertes.

Puede ser útil decirle a la persona autista lo que va a hacer antes de hacerlo. Las modificaciones y las transiciones repentinas son difíciles para muchas personas autistas.

Debido a que es una discapacidad oculta, es probable que ni siquiera se dé cuenta si una persona tiene una afección de salud mental. Algunas personas con problemas de salud mental pueden tener problemas para captar las señales sociales y otras pueden ser demasiado sensibles a esas señales. Una persona puede tener un nivel de actividad muy alto, mientras que otra puede parecer aletargada. Por lo tanto, trate a cada persona como un individuo y reconozca que el estrés puede afectar la capacidad de desempeño de la persona.

Trate de disminuir al máximo la presión de la situación y pregunte qué haría que la persona se sintiera más cómoda. Respete las necesidades de la persona en la mayor medida posible.

Una persona puede tener una discapacidad visual que no sea obvia. Esté preparado para ofrecer ayuda, por ejemplo, en la lectura, cuando se le solicite. Identifíquese antes de hacer contacto físico con una persona no vidente. Dígale a la persona su nombre y su función. Si está dando instrucciones, dígale a la persona información específica pero no visual.

Si una persona tiene un perro guía, camine del lado opuesto al perro. Las personas no videntes pueden necesitar de sus brazos para mantener el equilibrio, así que ofrezca su brazo, pero no tome el de la persona si necesita ser guiada.

Si necesita dejar a una persona no vidente, infórmele que se va y pregúntele si necesita algo antes de irse.

Muchas personas sordas se comunican mediante el lenguaje de señas y se consideran miembros de un grupo cultural o lingüístico. Se refieren a sí mismos como Sordos con "S" mayúscula (en inglés, "Deaf" con "D" mayúscula), y pueden sentirse ofendidos por el término "discapacidad auditiva".

Es más seguro referirse a las personas que tienen pérdida auditiva pero se comunican con el lenguaje oral como "personas con dificultades auditivas" y a las personas con pérdidas auditivas profundas como "personas sordas o hipoacúsicas".

Siga las indicaciones de la persona para ver si prefiere el lenguaje de señas, los gestos, escribir o hablar.

La lectura de labios es difícil para las personas sordas si su primer idioma es ASL (lengua de signos estadounidense) porque la mayoría de los sonidos en inglés se forman dentro de la boca, por lo que es difícil leer los labios como segundo idioma.

Cuando use un intérprete de lengua de señas, mire directamente a la persona sorda y mantenga contacto visual para ser cortés. Hable directamente con esa persona, "¿qué te gustaría?" en lugar de decirle al intérprete, "¿qué le gustaría a él/ella"?

Antes de hablar con una persona sorda o con pérdida auditiva, asegúrese de llamar la atención de esa persona.

Las personas que tienen pérdida auditiva a menudo no usan el lenguaje de señas. Pueden oír algo y confiar en la amplificación u observar y leer los labios de la persona. Así que cuando hable, póngase frente a esa persona y hable con claridad. No hay razón para gritar. Si una persona usa un audífono, se calibrará a niveles de habla normales. Préstele a la persona la debida atención. No interrumpa ni termine las oraciones de la persona.

Si tiene problemas para entender el habla de una persona sorda o con dificultades auditivas, dígaselo a esa persona. No solo asienta. Puede pedirle que repita. Si no está seguro de haber entendido, puede repetir lo que creyó escuchar para verificarlo.

Las personas con lesiones cerebrales han sufrido daños en el cerebro, por lo general como resultado de un accidente, un derrame cerebral o un tumor. Pueden tener una pérdida o disminución en la comunicación, la memoria, la motricidad o pueden tener problemas de regulación emocional.

Si no está seguro de que la persona lo entienda, pregúntele si le gustaría que escriba lo que está diciendo. La persona puede tener problemas para concentrarse u organizar sus pensamientos. Por lo tanto, tenga paciencia y trate de minimizar las distracciones.

Existen las discapacidades invisibles. Una persona puede pedir algo o actuar de una manera que le parezca extraña y ese comportamiento puede estar relacionado con la discapacidad. Por ejemplo, una persona puede pedir sentarse en lugar de hacer la fila. Esta persona puede estar fatigada por una condición como el cáncer o alguna otra enfermedad crónica, o puede estar sintiendo los efectos de la medicación. O bien, puede dar lo que parecen ser simples instrucciones verbales a alguien, pero la persona puede pedirle que escriba la información. Esto puede deberse a que la persona está teniendo algún tipo de problema de aprendizaje debido a su condición invisible o crónica que podría facilitarle la comunicación escrita.

Aunque estas discapacidades están ocultas, son muy reales. Pregúntele a la persona si necesita algo y respete las necesidades y los pedidos de esa persona siempre que sea posible.

Aquí encontrará mensajes directamente de personas con discapacidades:

Trátame como a todos los demás.

La tranquilidad es imprescindible. Las instrucciones deben ser claras y breves.

Escucha.

No esperes una respuesta inmediata.

Pregúntame si tengo alguna condición de salud o discapacidad que quiera revelar. Y luego, cómo interactuar conmigo.

Sé paciente, no juzgues. Asume que soy competente.

Recuerda que los adultos con discapacidades quieren ser tratados como adultos.

No supongas que estoy borracho. Tengo parálisis cerebral.

Pregúntame directamente a mí.

Puedo inhibirme y comunicarme solo con mensajes de texto.

"No siempre puedo comunicarme de manera eficiente cuando tengo síntomas, y esos síntomas no significan que estoy afectado por el alcohol o las drogas".

"En general, expresaré cuál es la mejor manera de ayudarme en base a mis necesidades".

"El hecho de que pueda estar alterado no significa que sea una amenaza".

"Haz preguntas y escucha. Es posible que no podamos cumplir con todas las solicitudes debido a deficiencias en nuestro cuerpo, audición, visión, etc."

"Escucha si decimos que no podemos respirar. Sentémonos, no nos recostemos".

"El hecho de que pueda estar alterado no significa que sea una amenaza".

"Ten cuidado con mi silla de ruedas".

"Evite los ruidos fuertes y otros desafíos sensoriales".

Aquí encontrará algunos mensajes de cuidadores de personas con discapacidad.

"Mi hijo se enoja porque tiene miedo".

"Puede parecer que están mintiendo, cuando en realidad tienen dificultades para comunicarse".

"No ignores lo que tienen que decir".

"Las crisis no son porque sean malcriados".

"El hecho de que una persona con discapacidad intelectual diga que está bien, o no pueda comunicar los detalles de un evento, no significa que no le haya ocurrido nada".

Muchas gracias por escuchar y aprender.