



## Living Safely

with disabilities and special health needs

### Hablar sobre la vida segura con discapacidades

#### ¿Qué quiere que sepa su comunidad sobre las personas con discapacidad?

##### **Sea respetuoso.**

Realmente no intentamos hacer daño a nadie. Solo intentamos desempeñar un papel en la sociedad. Les pediría que fueran un poco más respetuosos con ustedes. Eso es todo. (John Laudise, Opportunity Project Clubhouse)

##### **Háganme preguntas.**

Les haría saber que si tienen alguna pregunta, no duden en preguntar porque la mayoría de las veces no saben por qué no puedes hacerlo y qué puedes hacer. Así que siempre se lo hago saber. Ya sabes, está bien. Puedo hacerlo, pero si tiene alguna duda, no dude en preguntarme. (Porfiro "Porfi" García, Opportunity Project Clubhouse)

##### **Sea paciente y permítame más tiempo para responder.**

Tenga paciencia con la persona que está discapacitada porque no va a reaccionar de inmediato. Va a tardar en responder. Así que hay que tener paciencia para llevarse bien con ella. Hable con ella. Hágale saber que lo que está haciendo no es aceptable. Su dificultad de movilidad, su dificultad para desplazarse y su tiempo de respuesta justifican definitivamente una mayor consideración cuando sale. (Robert "Bob" Eodice, Opportunity Project Clubhouse)

##### **Puede que necesite más espacio y que tenga dificultades para seguir el ritmo en una multitud.**

Pues, al abrir puertas necesito un espacio más amplio que el de las personas que puede moverse entre las cosas. Y tengo que tenerlo en cuenta cada vez que veo una multitud y ser bastante prudente con la velocidad a la que van para no intentar mezclarme en ella si van demasiado rápido. Sea consciente de mis contratiempos para no intentar retrasar o inhibir a otras personas. Eso es todo. (John)

##### **Llegar a mí.**

Creo que deben tener más cuidado con las personas discapacitadas. Llegar a ellos más y

ayudarles un poco mejor. Asegurarse de que tienen un camino claro hacia donde tienen que ir, abriendo y cerrando puertas detrás de ellos y no cortando delante de ellos. Gritarle. Tienen que tomarse su tiempo y tener cuidado cuando se habla con un discapacitado. Porque nunca sabes cómo van a reaccionar ante ti. (Bob)

Definitivamente diría que mi discapacidad, mi lado izquierdo es débil digamos. Pero, además de eso puede haber otros problemas cognitivos en mi cerebro que no se ven. (Porfi)

**Por favor, pregunte antes de asumir que necesito ayuda.**

Cuando llego a un cierto punto en el que no necesito ayuda para ciertas cosas de la vida, algunas personas quieren ayudarte pero sabes que puedes hacerlo tú mismo. Y cuando les dices "puedo hacerlo yo mismo" algunas personas se molestan porque no quieres su ayuda. Eso es lo que me pasa a mí. Si soy capaz de hacerlo yo mismo, lo haré yo mismo. Si necesito su ayuda, se la pediré. (Bob)

Pregúnteles qué necesitan. Ellos te lo dirán. (Karma Bailey, Opportunity Project Clubhouse)

"¿Cómo puedo ayudarle?", en lugar de limitarse a hacerlo. Tiene razón. (John)

Tienes que decirles lo que necesitas y lo que no. Algunas personas no te ayudarán en absoluto, pero otras quieren ayudarte como si tuvieras dos años. (Bob)

**Si no pido ayuda, no me tachen de desagradecido.**

Si no pido ayuda, no me tachen de desagradecido. (Karma)

**No salte delante de mí.**

Cuando estoy en la silla de ruedas, la gente cree que puede saltar delante de mí. No saben que si estoy en la silla eléctrica, voy lo más despacio posible porque si fuera más rápido, podría hacerles mucho daño si saltaran delante de mí. (Karma)

**Yo podría necesitar estacionamientos accesibles por una discapacidad invisible.**

Lo más beneficioso para mí es el estacionamiento para discapacitados, así que cuando estaciono mi vehículo. Eso es muy útil para mí. Y también a veces no paso por encima de las cosas tan bien como la siguiente persona, así que tengo que reducir la velocidad un poco. Esas son mis preocupaciones. Eso es todo. (John)

**Hábleme directamente, no solo a la persona con la que estoy.**

Cuando voy al médico digamos, en su discreción a veces no me preguntan a mí, le preguntan a mi acompañante. (Porfi)

**No me subestime.**

Conocer el potencial de la persona es importante. Asegúrese de no menospreciarlas ni nada por el estilo. Eso es todo. (John)

Lo mío es algo obvio. Pero tengo una identificación que dice que soy discapacitado y algunas de las características porque estaba, ahora que lo pienso, atascado... por mi forma de hablar. A

veces tienden a tratarte con guantes de seda porque creen que no puedes hacer ciertas cosas. Te tratan más bien como a un niño. (Karma)

## **Consejos de seguridad de personas discapacitadas para otras personas discapacitadas:**

### **Lleve una identificación en caso de emergencia.**

No me importa llevar un documento de identidad pero, digamos que en mi caso, soy bastante consciente de que si la gente cuestiona mi respuesta es así. Y si viajo lejos de casa, llevo algún tipo de identificación conmigo en caso de emergencia. (Porfi)

### **Explique lo que necesita.**

A algunas personas no les gusta dar su información. Yo no tengo problemas en decir a la gente que soy discapacitado. Saben que voy en silla de ruedas o a veces en andador, pero saben que soy discapacitado. La mayoría de la gente sabe que soy discapacitado. Pero a la gente que no me sigue, tienes que explicarle lo que necesitas y lo que no. (Bob)

### **Yo tampoco tengo ningún problema en decírselo a la gente.**

Es lo que es. Para mí es obvio. Está más o menos ahí. Mi debilidad izquierda. Y no me importa. Sinceramente, si eso ayuda a alguien sería genial ya sabes. (Porfi)

A veces hay que ser más precavido de lo que realmente creemos que podemos. Por ejemplo, como yo, realmente no debería llevar dos bolsas de comida por las escaleras. Uno dirá: "John, solo lleva una bolsa", lo cual es un poco desalentador, pero tiene razón. Pero el hecho de recordar pequeñas cosas como ésta es bueno para mí. Eso es todo. (John)

### **Hablar más despacio y enunciar con cuidado puede ayudar a que los demás le entiendan mejor.**

He aprendido que si hablo más despacio y enuncio, me entienden un poco mejor. (Karma)

### **Lleve una bocina para indicar a la gente que se mueva.**

Si alguien empuja mi silla de ruedas, por ejemplo, llevo mi bocina y si la gente no se da cuenta de que estoy detrás de ellos o si vienen hacia mí, hago sonar la bocina y se ríen un poco o lo que sea, pero eso evita que caminen hacia mí. (Porfi)

### **Ser educado ayuda a evitar problemas.**

Intento ser muy educado en todo lo que interactúo con la gente. Siempre encuentro que eso me ayuda. Suele ser una interacción positiva, digamos. (Porfi)

### **Consiga nombres de personas que puedan ayudarle en caso de emergencia.**

Tengo toda una lista de números que puedo utilizar. Tengo números de vecinos que están dispuestos a ayudarme. Miembros de la familia que están dispuestos a ayudarme. Y si todo lo

demás falla, puedo marcar el 911. No todos los vehículos pueden llevarme a casa si me quedo atascado. Solo hay dos personas que pueden ayudarme si me quedo atascado y necesito que me lleven a casa. (Bob)

**Cree una bolsa de viaje para utilizarla en caso de emergencia.**

Tengo una bolsa de viaje, así que la agarro y me voy. Mi medicina, algo de agua, una muda de ropa, algo de comida seca. ¿Qué más hay ahí? Una máscara, unos guantes. En la esquina de mi habitación, bajo mi ventana. (Karma)

Mi billetera, mi medicina, mis cosas personales, como la identificación y otras cosas. Está todo junto. (Porfi)

Bueno, yo guardo mis necesidades en el mismo lugar cada noche cuando me acuesto. Supongo que eso es importante. (John)

## **¿Qué quiere que sepan los primeros intervinientes sobre las personas con discapacidad?**

**Que me respeten.**

Algunos no te respetan en absoluto, hagas lo que hagas. (Karma)

**Ser comprensivos.**

Creo que serían más comprensivos si fueran discapacitados. Pero, soy discapacitada, mujer y mi raza es un factor a tener en cuenta. (Karma)

**Utilice un lenguaje sencillo sin hablarme con desprecio.**

Utilice un lenguaje sencillo para cualquiera que sea discapacitado. (Karma)

**Agáchese para hablar con las personas en silla de ruedas.**

Por lo general, en una silla de ruedas, inclínese hasta mi nivel para que no tenga que mirar hacia arriba todo el tiempo. (Karma)

**No me hable como si fuera un niño.**

No me hable como si fuera un niño. (Karma)

**Puede que me mueva más lentamente y necesite más tiempo para responder.**

Creo que deberían saber que usted puede ser más lento que los demás. Puede que haya algunas circunstancias en las que no puedas evitarlo. Como ha dicho, probablemente no deberían preocuparse por usted antes que por las personas que tienen plena capacidad. No estoy armado. Creo que hay que ser respetuoso, como hemos dicho, con el tiempo de respuesta. Y a veces me lleva más tiempo pensar en las cosas. Así que "oficial, mire mis manos,

estoy desarmado, no voy a apuntarle con esto". No diré eso, pero sea respetuoso con el agente de policía. Él tiene que saber dónde están sus manos todo el tiempo. Dígame que mi tiempo de respuesta puede no ser tan grande. Tuve un TBI hace mucho tiempo y todavía me afecta mucho. Hago lo que puedo, oficial. ¿Y qué cree que debo hacer? (John)

### **Hago lo que puedo.**

Hágales saber que no es su intención causar ningún problema. Y solo pregunte si puede ayudarle. Háblele de su historia y de lo que le ocurrió y conozca las circunstancias. Eso es todo. (john)

### **Puede que necesite que le repita algo.**

Es posible que tenga que repetir algunas de las preguntas. Me paró un policía por ir demasiado rápido en una zona escolar. Me dijo: "Sabe que va 5 millas por encima del límite de velocidad". "Oh, lo siento oficial". Y vio que tenía un pedal de conversión en el vehículo y me dijo: "Oh, usted tiene una discapacidad. ¿Qué le ha pasado?" Y le conté lo que me había pasado. Y me dijo: "Está bien. Solo tenga mucho cuidado y sea consciente de ello". Así que cada vez que paso por esa zona, me aseguro de ir muy por debajo del límite de velocidad. Pero, creo que deben ser conscientes si tienes un contratiempo. Eso es muy importante para nosotros. (John)

**Tener una pegatina en la ventana para ayudar a localizar a alguien que pueda necesitar ayuda en un incendio.** Realmente creo que para los departamentos de bomberos de las ciudades y tal vez del estado poner una etiqueta de discapacitado o minusválido en su ventana. Los bomberos disponen de "Tot Finders". Pueden poner una etiqueta de discapacitado en la ventana para que sepan que hay una persona discapacitada en la casa. Como en la puerta de al lado. Saben cómo atenderlos mejor. Porque si la casa está en llamas, van a entrar en la casa y van a ir primero a ayudar a la persona discapacitada porque no pueden salir de la casa como el resto. No son móviles como el resto de la casa. Así que un bombero puede ayudarles primero porque van a ser la última persona en salir. Así que ayúdelos primero y luego ayude a las demás personas. (Bob)

### **Los primeros intervinientes y las personas con discapacidad deben trabajar juntos para ayudar a planificar la seguridad.**

En primer lugar, le diría al policía desde el principio que tengo una discapacidad y le contaría mi problema. (Karma)

Todos los agentes de mi ciudad saben que soy discapacitado y saben cómo manejar mi situación. Haga que la persona con la discapacidad o la persona que la asiste vaya al departamento de policía en silla de ruedas o andador o lo que sea, y tenga una reunión con alguien del departamento de policía. Lo más probable es que el departamento de policía lo haga por usted. Se sentarán con usted en la sala y escucharán lo que tiene que decir y usted les hablará de su discapacidad y de lo que necesitaría en caso de emergencia. Y dígalos en qué partes de la casa es mejor entrar. Puede repasar todo con el departamento de policía. En mi ciudad, una vez al año, hay una Noche de la Policía y del Vecino en la que todos los vecinos van al departamento de policía local y pueden hablar de cualquier asunto que haya ocurrido en la

ciudad y pueden decirle a la policía cualquier cosa que me ayude. Tienen eso una vez al año en el departamento de policía. (Bob)

---

Vivamos juntos de manera segura.

La información contenida en *Vivir con seguridad con discapacidades y necesidades especiales de salud (Vivir con seguridad)* se proporciona únicamente con fines educativos e informativos. En el contenido se incluye información general: esta podría no reflejar las necesidades individuales o los acontecimientos jurídicos o información actuales de una persona. Children's Specialized Hospital no garantiza, ni expresa ni implícitamente, la precisión, aplicación, adecuación o exhaustividad de la información incluida en *Vivir seguro*, ni en ningún otro sitio web al que esté vinculado. Children's Specialized Hospital específicamente renuncia a toda responsabilidad en relación con las acciones de cualquier persona, realizadas o no, con base en la totalidad o parte de la información u otro contenido de *Vivir seguro*.

Gracias a los miembros y al personal del Opportunity Project Clubhouse y al equipo de producción de FilmAcademy360.

Children's Specialized Hospital, un centro de RWJBarnabas Health, es el principal proveedor del país de atención hospitalaria y ambulatoria para niños desde el nacimiento hasta los 21 años de edad que se enfrentan a retos de salud especiales, desde enfermedades crónicas y discapacidades físicas complejas como lesiones cerebrales y de la médula espinal, hasta una amplia gama de problemas de desarrollo, comportamiento y salud mental.

Esta iniciativa fue financiada en parte por una subvención de Comunidades Saludables Inclusivas de la División de Servicios para Discapacitados del Departamento de Servicios Humanos de Nueva Jersey. [nj.gov/humanservices/dds/home](https://nj.gov/humanservices/dds/home)