

¡MIRA!



Todos los derechos de esta
publicación son propiedad de la ONCE.

Queda prohibida toda reproducción
de los textos e ilustraciones de la misma
sin la expresa autorización del editor.

Presentación	5
Cada MIRADA es única	7
MIRA cómo hacerlo	13
Para guiar, ¡MIRA!	23
Atento, MIRA e infórmate	33
Vivimos el presente, MIRAMOS al futuro	45



En nuestro día a día, encontramos personas con problemas visuales graves que se desplazan por las calles, utilizan los transportes, realizan compras y muchas otras actividades. La ONCE ha puesto siempre todo su empeño para que la autonomía de las personas con discapacidad visual sea una realidad, facilitando diferentes recursos y fomentando la inclusión social, a través del acceso a la educación, empleo, ocio, etc.

Esta inclusión no hubiera sido posible sin el apoyo de la Sociedad. Buena prueba de ello son las adaptaciones de la vía pública, de los edificios, de las máquinas interactivas... Pero además, la ayuda que cada uno podemos prestar en diversas situaciones tiene un valor incalculable.

La ONCE continúa sensibilizando y ofreciendo recomendaciones sencillas, para que esa interacción sea natural y espontánea. Nuestro deseo es que a través de esta nueva colección de ilustraciones y mensajes, podáis constatar que nuestras necesidades no difieren de las que tiene cualquier persona. *Igual para hoy, para mañana, para siempre.*



Cada **MIRADA** es única.

La discapacidad visual es la condición de las personas que padecen alteraciones graves en su visión, ya sea la ausencia total de la misma -ceguera- o la pérdida significativa de ésta -baja visión-. Algunas veces concurre con problemas auditivos graves -sordoceguera-, e incluso con otras discapacidades.

Las personas con discapacidad visual perciben mediante el tacto, oído, olfato..., y cuando disponen de resto de visión, integrando también este sentido. No todas tienen idénticas dificultades ni utilizan las mismas estrategias, pues sus posibilidades dependen de muchos factores: edad, salud, actitud, apoyo de otra personas, condiciones del entorno, etc.

Para poder ser autónomas, aprenden y desarrollan habilidades y cuentan con diversos materiales facilitadores. De esta forma, pueden realizar muchas actividades: desplazarse con un bastón de movilidad o un perro guía, acceder a la lectura con lupas o gafas de aumento, acercarse para visualizar un rótulo, utilizar dispositivos sonoros..., ejemplos de situaciones habituales que favorecen la autonomía.

En definitiva, todos somos diferentes por nuestros intereses, capacidades, entornos, experiencias..., y las personas con discapacidad visual no son una excepción.





QUE TE DIGO YO
QUE NO HEMOS
LLEGADO...

DEJA DE BUSCAR
QUE LO TIENES DELANTE
¡NO SEAS CABEZÓN!

Diversas formas
de obtener la
información.

Alvaro Núñez



MIRA cómo hacerlo.

A todas las personas nos gusta ser valoradas, reconocidas, escuchadas... y nos duele ser separadas, estigmatizadas... La actitud que adoptamos ante la discapacidad es esencial para que sentimientos poco favorables, como la infravaloración y la sobreprotección, den paso a la comprensión y la empatía. Poner en práctica unas sencillas pautas, será suficiente:

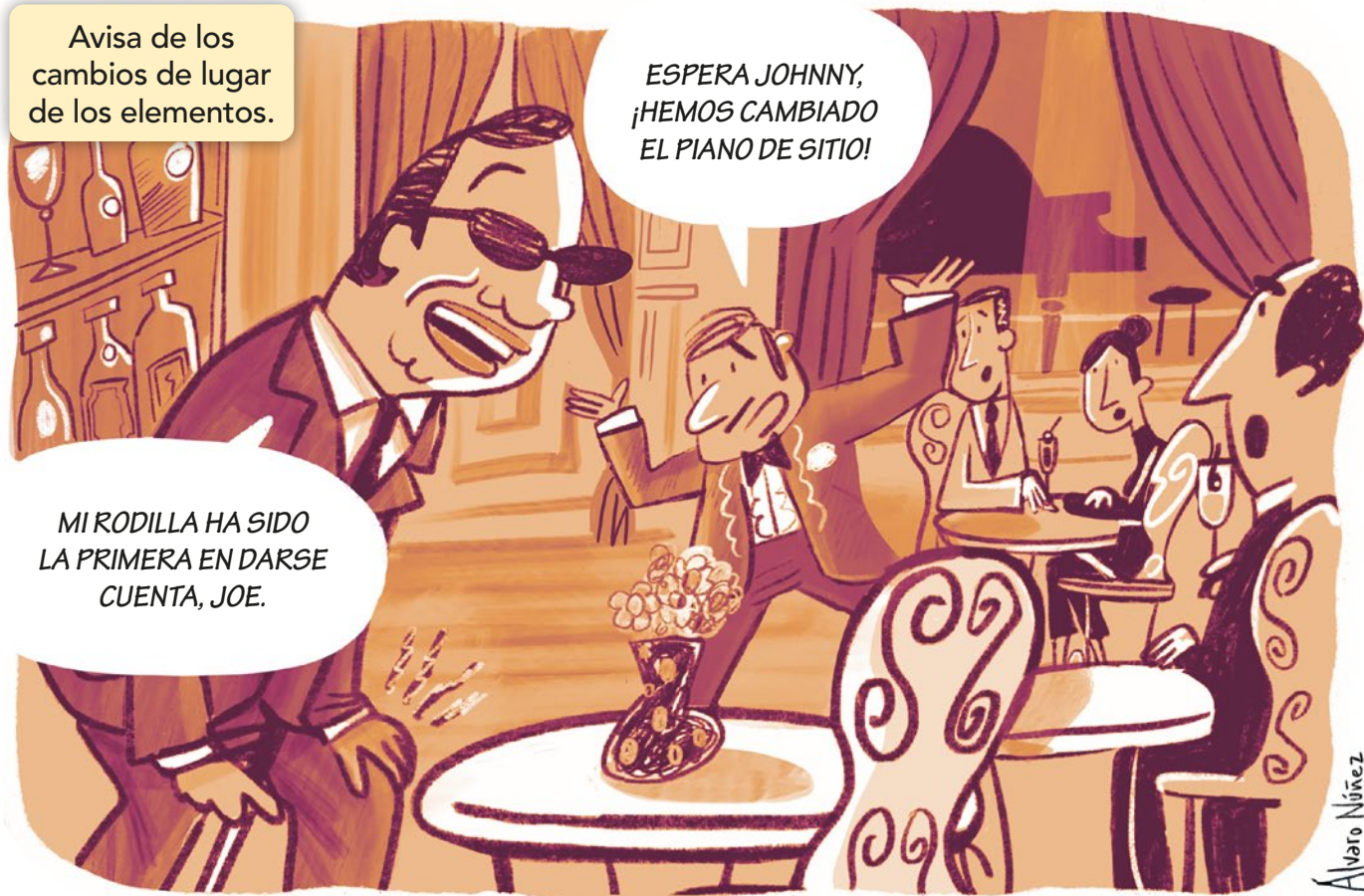
- Actúa con **naturalidad**, evitando la diferencia en el trato y la sobreprotección.
- Pide su **opinión** antes de tomar decisiones que le afecten.
- Presta la ayuda necesaria, con **respeto** a sus decisiones y preferencias.
- Mantén el **orden** establecido y no dejes nada fuera de su sitio habitual.
- La **adaptación del espacio** con señalización, iluminación y contrastes adecuados, potencia la seguridad y fomenta la autonomía.
- Los **comportamientos cívicos** contribuirán a la buena convivencia y evitarán sobresaltos, desorientaciones e incluso daño físico. No dejes objetos en las aceras y circula por las zonas establecidas.



Avisa de los
cambios de lugar
de los elementos.

ESPERA JOHNNY,
¡HEMOS CAMBIADO
EL PIANO DE SITIO!

MI RODILLA HA SIDO
LA PRIMERA EN DARSE
CUENTA, JOE.



Alvaro Núñez



DÉJEME QUE LE AYUDE,
QUE TENGO MUY BUENA
MANO CON LOS PERROS...



SE LO AGRADEZCO,
PERO ES CUESTIÓN DE TACTO Y NO
DE MANO: A NADIE LE GUSTA QUE
LE DISTRAIGAN MIENTRAS ESTÁ
TRABAJANDO.

Respetar sus decisiones.

Álvaro Núñez



Señalización
e iluminación
aportan
seguridad.





Sigue las normas de convivencia.



Alvaro Núñez



Presta la ayuda necesaria, con respeto a sus decisiones y preferencias.



SOY SORDOCIEGO
Y QUIERO UNA
CORBATA
AZUL

¿QUÉ AZUL
EXACTAMENTE
DESEA?

¿AZUL MARINO?
¿AZUL LAVANDA?
¿AZUL CIAN?
¿AZUL TURQUESA?



¿Y LA QUIERE ESTAMPADA?
¿LISA? ¿A RAYAS?
¿DE TERCIOPELO?
¿DE LINO? ¿DE SEDA?
¿DE ALGODÓN
QUIZÁS?





Para guiar, **¡MIRA!**

Si se tienen en cuenta algunas pautas, para que pueda seguir nuestro paso y la protejamos de los obstáculos, es muy sencillo.

- Sitúate delante de ella y ofrécele tu brazo para que se agarre.
- Si pasáis por un lugar estrecho (obras, aceras estrechas, puertas, pasillos, etc.), dirige tu brazo hacia atrás o indícaselo verbalmente, para que se sitúe detrás de ti.

- Algunas personas con baja visión pueden preferir no cogerse del brazo, en ese caso, bastará con que te coloques delante. Para poder seguirte, le resultará más fácil si llevas una prenda de color contrastado o un objeto de fácil identificación.
- Tan importante como guiarla, es dejarla en el lugar que nos ha indicado (no en el que nosotros creamos que es mejor para ella), que sea seguro y facilite su orientación.

ASÍ NO.



ASÍ SÍ.



No dirijas a la persona desde atrás, sitúate siempre delante.

Álvaro Núñez

CREO QUE HA HABIDO
UN MALENTENDIDO:
PEDÍ UN GUÍA PARA
MAR ANTÓN,
¡NO PARA LA MARATÓN!



Camina a un ritmo
adecuado para que
pueda seguirte.



NO TE PREOCUPES,
QUE CUANDO ELLA ESTÉ
EN LA PISTA DE BAILE,
SÓLO VAS A TENER QUE SEGUIR
MI PELUCA PARA BAILAR
A SU LADO.



Objetos grandes
y contrastados
favorecen el uso
del resto de visión.

Alvaro Núñez









Atento, **MIRA** e infórmate.

La interacción será muy sencilla, si tienes en cuenta estas recomendaciones:

- Dirígete directamente a él para tratar los asuntos de su interés.
- Facilita la información que solicita: no entres en detalles innecesarios ni emitas opiniones.
- Para ayudarle a localizar algo, proporcióname referencias espaciales apropiadas ("está a tu derecha y hacia delante").
- Las indicaciones con gestos y los términos para señalar (aquí, allí...) no tienen ningún significado. Acompaña los gestos de información verbal concreta ("está a tu izquierda...").

- Informa de lo que estás haciendo mientras realizas una acción, explícale que estás cumplimentando su documento, que vas a buscar algo...
- Avísale de aquéllas circunstancias que no puede controlar: manchas en su ropa, descosidos, botón desabrochado...
- Lee los documentos en su totalidad.
- Las personas con resto visual agradecerán que:
 - Escribas en un tamaño de letra que puedan ver.
 - Les sitúes en un lugar cuya iluminación les resulte favorable.
 - Les coloques la información puntual a la altura de los ojos (carteles con horarios, números de despacho...).

QUE SE TOME TRES COMPRIMIDOS AL DÍA,
UNO DESPUÉS DE CADA COMIDA, DURANTE SIETE DÍAS.
YA VERÁ COMO MEJORA.



DEL HOMBRE INVISIBLE

Dirígete
directamente
a la persona
interesada.

Y ESTA ES LA JOYA DE LA COLECCIÓN:
UN "POLLOCK".
O LO QUE ES LO MISMO,
1.739 GOTERONES AZULES
SOBRE FONDO BLANCO.

COMO SABÍA QUE VENÍAS
ME HE PASADO LA MAÑANA
CONTÁNDOLOS

Proporciona
explicaciones
útiles y sencillas.



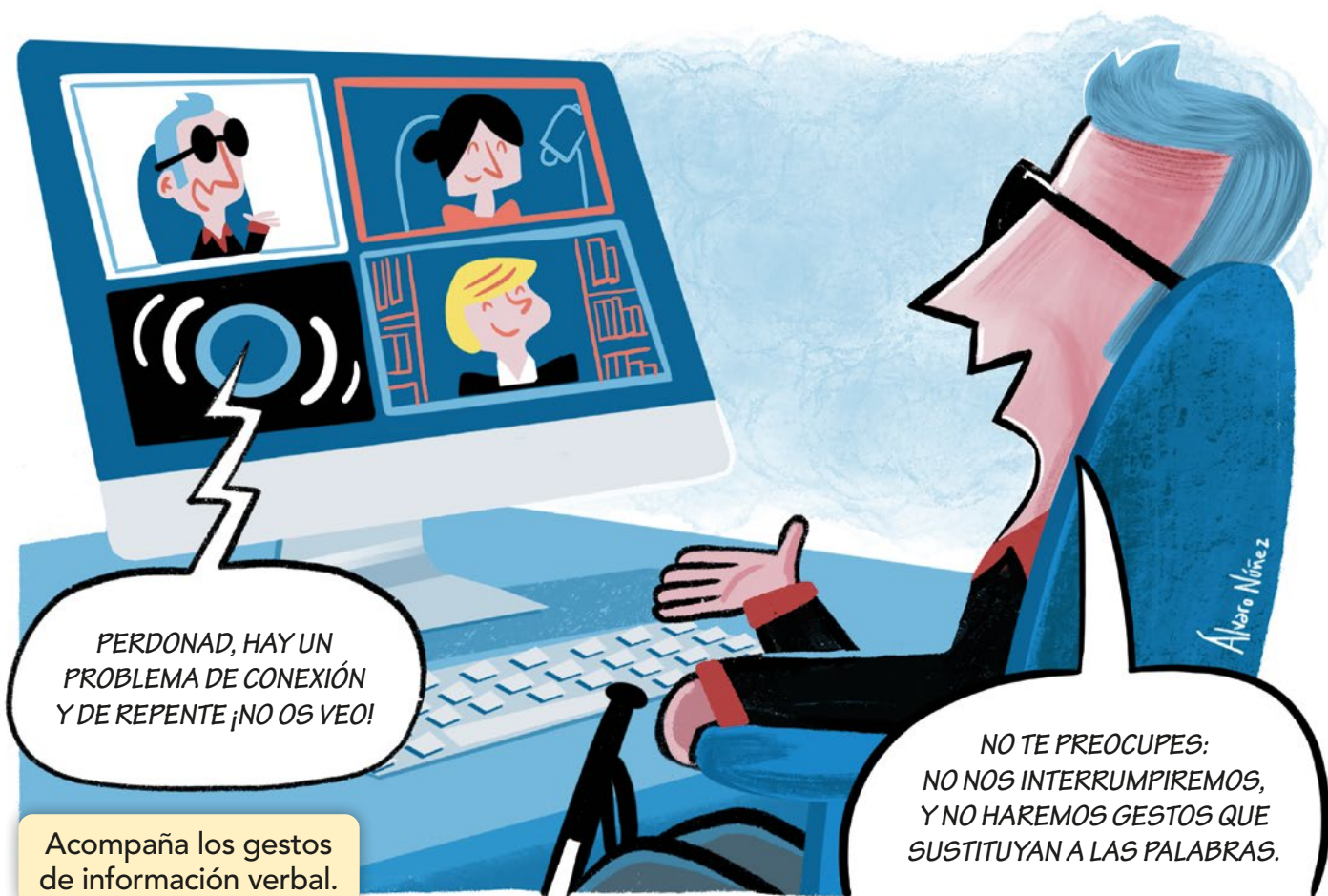
Alvaro Núñez

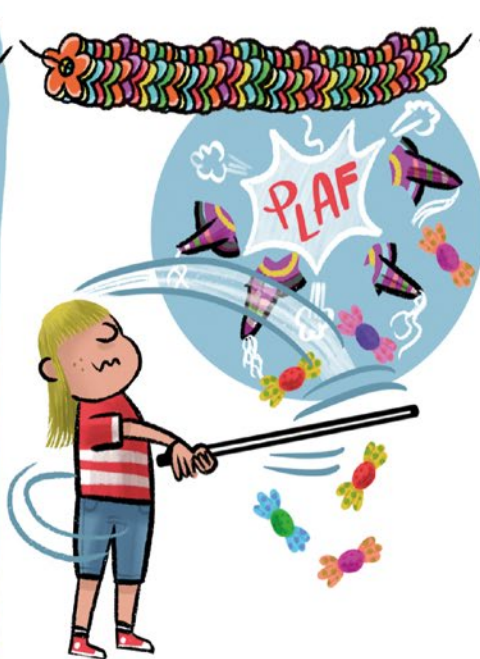


Informa de lo que estás haciendo durante los periodos de silencio.



Acompaña los gestos de información verbal.





Transmite referencias comprensibles.







Avisale de aquellas circunstancias que no puede controlar:
manchas de su ropa, descosidos, botón desabrochado...

Alvaro Núñez



Vivimos el presente,
MIRAMOS al futuro.

La tecnología ha permitido realizar actividades que eran impensables a las personas con discapacidad visual: leer un periódico, navegar por internet, etc. Pero no todas tienen acceso a la misma y, además, ha traído consigo nuevas problemáticas: digitalización de los electrodomésticos, uso de códigos QR, máquinas de gestión de la sanidad, compras, finanzas, ocio y cultura, etc., que han sustituido la presencia humana en muchos sectores.

Por otro lado, cada vez es más frecuente el uso de aplicaciones móviles, que permiten realizar gestiones y acceder a muchas informaciones. Sin embargo, estas herramientas no siempre son accesibles.

También ha cambiado la forma de transmitir la información en los ámbitos educativo, laboral y cultural. Los medios audiovisuales constituyen un recurso habitual, pero no siempre van acompañados de apoyo verbal, representando una barrera al no poder verse.

No todos podemos utilizar la tecnología.

¿Y CÓMO DEMONIOS
ENCUENTRO YO
EL CÓDIGO
QR?



Alvaro Núñez

Barreras para utilizar
los gestores de turno.





*¡No te olvides
de traernos
cruasanes
cuando vuelvas!*

*Descuida
¡es la palabra
que mejor
he aprendido
a pronunciar!
;) ✓✓*

Tecnología para todos.



Álvaro Núñez

Tecnología para todos.

SIRI, ¿PUEDES LLAMAR A LA JESUSA
PARA VER SI QUIERE VENIR
A LA VERBENA DE ESTA NOCHE?

Álvaro Núñez



La autonomía personal de las personas con discapacidad ha mejorado mucho en los últimos años. Formación, rehabilitación, productos de apoyo y tecnología, así como la labor de los perros guía, han supuesto un importante impulso que no puede parar.

La ONCE sigue trabajando por este objetivo con iniciativas como este folleto, que pretende enviar un mensaje didáctico, con toques de humor para que la sociedad a la que pertenecemos nos conozca mejor.

Gracias a todos y todas por hacerlo posible.

Edita
Consejo General ONCE

Primera edición
Julio 2021

Ilustraciones y textos de ilustraciones
Álvaro Núñez

Textos de apoyo
**Dirección de Autonomía Personal, Accesibilidad,
Tecnología e Innovación de la ONCE**

Diseño y maquetación
Dirección de Comunicación e imagen de la ONCE

Impresión
Grafidax

Depósito legal
M-21962-2021

ISBN
978-84-484-0303-4



