



Siéntete Cómodo

**CON LOS INVIDENTES**

Presentado por

**Christian Record Services for the Blind**

# Christian Record Services for the Blind



## Campamentos Nacionales Para Niños Ciegos



### Declaración de Misión

*Christian Record Services for the Blind provee publicaciones  
y programas Cristianos gratuitos para las personas con  
discapacidad visual*

Siéntete Cómodo

## CON LOS INVIDENTES

Para sentirse relajado con las personas ciegas y discapacidad visual, necesitamos dos cosas; conocimiento y experiencia.

Las siguientes páginas muestran como interactuar con las personas ciegas. Combina esta información con un poco de experiencia y te sentirás a gusto con las personas ciegas.



### Familiarizarte

Al encontrarte con una persona invidente por primera vez, está atento al ver una mano extendida. Toma la mano y saluda, aunque no parezca estar dirigiéndose a ti. Siéntete tranquilo; la persona invidente también quiere sentirse a gusto contigo.



### Conversar

- Habla directo a la persona invidente, en vez de hablar con la persona que le acompaña.
- Las personas ciegas no te pueden ver, pero pueden escuchar y mantener una conversación. Usa un tono de conversación normal- Muchos de los ciegos pueden oír excepcionalmente bien.
- Está bien usar las palabras como: “mira” y “ve.”
- Si describes algo a una persona invidente, trata de pintar una imagen vívida con tus palabras.

### Salir a caminar

- Siempre pregunta a la persona invidente si le gustaría ir del brazo. Nunca le tomes del brazo sin preguntar primero.
- Aunque la persona ciega tenga la ayuda de un perro, un bastón o un guía vidente, a la mayoría se les enseña a caminar un poco detrás de sus medios de asistencia. Pero eso no significa que tengas que caminar mas despacio, mientras le ayudes. Camina a la velocidad que sea cómoda para ambos.
- Asegúrate de hacer pequeñas pausas antes de subir o bajar escaleras y bordillos. Avisa si estarán subiendo o bajando escaleras.
- Advértele si hay obstrucciones evidentes, tales como ramas bajas de arboles, cercas, o obras de construcción.
- Cuando tenga que pasar a través de una abertura estrecha o alrededor de una obstrucción, dile para que pueda seguir agarrado de tu brazo. Puedes mover su brazo hacia atrás un poquito para señalarle a la persona invidente que siga su paso.
- Cuando tengas que irte, avise a la persona ciega que te vas. Es bueno ser cortés y al retirarte hazlo en una manera amable.



### Cruce de calles

- Cuando veas una persona ciega caminando con la ayuda de un bastón o con un perro guía, Siempre cédeles el paso.
- Si pareciera que esta esperando para cruzar una calle, haz notar tu presencia y pregunta si necesita ayuda. Si la persona desea asistencia, ofrécele tu brazo.
- Cuando ya hayan llegado al otro lado de la calle, pregunta si necesita más asistencia. Si no, entonces aléjate de manera que él o ella sepa que te estás alejando.



### Al caminar con dos personas ciegas

Ofrece ayuda a las dos personas ciegas al extender tus dos brazos, el derecho e izquierdo.



### Al entrar a un auto

- A medida que se acerca al coche pregunta a la persona invidente si va a sentarse enfrente o en el asiento de atrás, o que prefiere.
- Cuando llegue al coche, coloca tu mano sobre la parte superior o lateral de la puerta y deja que se siente solo.
- Ofrece ayuda con el cinturón de seguridad.
- Asegúrate de que está sentado lo suficiente lejos de la puerta para no ser golpeado cuando cierres la puerta.
- Al llegar a su destino, por favor explica cuidadosamente como está la zona cuando se baje del coche.



### **Cuando visitan tu casa**

- Cuando un apersona ciega visita tu casa,
- Ponla al tanto de los muebles y los cuartos.
- En el baño, explícale en donde esta cada artículo, incluyendo las toallas y el jabón.

### **Al Sentarse y platicar**

Toma la mano de la persona invidente, y coloca en el respaldo de la silla y permite que se siente sola. Es útil explicar la posición de la silla en el cuarto. Preséntales a otros que puedan estar presentes. Si la ocasión requiere sentarse alrededor de la mesa, explica quien está sentado cerca de ella.

Si ella no te conoce, preséntate antes de conversar con ella.

### **Avísale de la presencia de otros**

- Ahorra a tu amigo ciego la vergüenza mediante la presentación de las personas en el cuarto. Si otros llegan después de ti, asegúrese de presentarlos también.
- Si una persona ciega está en la habitación, acércate y preséntate. Asegúrate de que sepa cuando también te estás retirando.
- Si hace un buen tiempo que no se ven, no le pida que adivine tu nombre; dile quien eres.

### **Ayudando con el dinero**

Identifica cada uno de los billetes de dinero con los que están manejando. Las personas ciega tienen su propio sistema de identificación de billetes de dinero una vez que se le hayas informado el valor de cada uno. Permítele guardar su propio dinero como él desea.

Las monedas son de diferentes tamaños. No es necesario identificarlas.



### Salir a comer fuera

- Avísale donde están ubicadas las cosas sobre la mesa.
- Describe los diferentes platos que hay en el menú y ofrece ayuda para asistirle.
- Dile donde se encuentra cada alimento en su plato, comparándolo a un reloj. Por ejemplo, le puedes decir que los chicharos están a la una.



- Si los demás están pidiendo servirse una segunda vez, pregúntale si le gustaría la algo más.
- Cuando salen a comer a un restaurante, lee el menú y permítele ordenar su propia comida.

### Participando en proyectos

A las personas ciegas les gusta participar y ser parte del equipo. Si tienes una persona invidente en tu comité, encuentra algo que esa persona pueda hacer para contribuir. Por ejemplo; podría llamar a todos los miembros del equipo para recordarles de la próxima reunión.



# ¡Gracias!

# La gente ciega enfrenta barreras ocultas diariamente

## **Inferioridad**

La gente invidente no es inferior solo porque tienen capacidades limitadas. Dale a las personas ciegas el beneficio de la duda con respecto a sus habilidades.

## **Lástima**

Los ciegos no quieren que sientas lástima por ellos. Lo que en realidad desean es la oportunidad de ser independientes.

## **Atención de más**

Algunas personas tratan a las personas ciegas con atención especial, algo que ellos no desean. Las personas invidentes no desean tanta atención. Solo quieren llevar una vida normal.

## **Temor**

Muchas personas tienen miedo de hacer o decir lo “incorrecto” alrededor de la persona ciega. Por esa razón evaden a estas personas. Reunirse y hacerse a migo de una persona con discapacidad visual, enriquecerá tu vida.

## **Estereotipos**

Muchas personas creen que las personas ciegas tienen un sentido más agudo del olfato y del oído. Otros asumen que los ciegos no pueden hablar por sí mismos o que también son sordos y se les debe hablar con una voz más fuerte o demasiado clara. Use un tono de voz normal cuando se dirija a las personas con discapacidad visuales.



***Cerca de 1.5 millones de invidentes solo en Estados Unidos, ellos no desean compasión – la comprensión junto con el conocimiento. Ellos no quieren que se les tenga lástima.***

**Christian Record Services for the Blind (CRSB) está ayudando a los ciegos y a los que tienen discapacidad visual en su comunidad.**

### **Campamentos para ciegos**

Cada año cientos de personas invidentes asisten a campamentos patrocinados por CRSB en casi cada área metropolitana en Estados Unidos (Campamentos Nacionales para Niños Ciegos).

### **Servicio de biblioteca de préstamo y educación**

Tenemos más de 2.000 títulos grabados que están disponibles gratuitamente a los clientes en los Estados Unidos. Braille, letra gigante, audio y revistas también están disponibles.

### Puntos clave para relacionarse con la gente invidente

- Trátalos como tratas a la gente común.

No levantes la voz o usa lenguaje infantil.

- Habla cuando entras al cuarto.

No dejes armarios y cajones abiertos.

- Muestra a tus invitados en donde están las cosas.

No tengas temor de usar las palabras “mira” y “ve.”

- Preséntalos a los demás.

No preguntes a alguien mas (cónyuge o amigo) que desea la persona ciega; pregúntale a la persona ciega.

- Invita a hablar de sus intereses.

No pienses en ellos como personas ciegas, sino como personas que están ciegas.

- Díles lo que hay en su plato de comida usando como ejemplo las manecillas del reloj – 12, 3,6 y 9- como marco de referencia.

No te preocupe por ser políticamente correcto; solo di “ciego” o “invidente.”

***Las donaciones de personas como tu proporcionan estos servicios gratuitos a aquellos que no pueden ver. Tu apoyo a CRSB cambiara y salvara vidas. Gracias.***



*Para conocer más acerca de la ceguera y los servicios gratuitos que CRSB ofrece a la gente con discapacidad visual, por favor comuníquese con nosotros.*



## **Christian Record Services for the Blind**

**4444 South 52nd Street  
Lincoln, NE 68516  
402.488.0981**

**info@christianrecord.org  
www.christianrecord.org**