


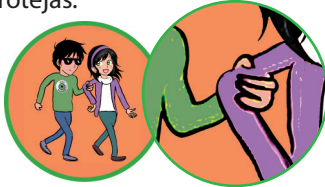



# Cómo interactuar conmigo

## TENGO BAJA VISIÓN: cómo TRATARME

- 1 Si te pido ayuda, no te asustes. Yo te indicaré qué necesito.
- 2 Si me tiendes algo y no reacciono, indícamelo o dámelo a la mano.
- 3 Si te conozco y no te saludo, hazlo tú y dime quién eres.
- 4 Si te pido que describas un lugar o un objeto, o que me leas una carta, hazlo en términos generales. Yo te preguntaré si necesito más detalle.
- 5 Dirígete directamente a mí, no a mi acompañante.
- 6 Avísame al irte para que no hable sola.
- 7 No utilices gestos para responder, usa respuestas habladas.
- 8 No evites palabras como "mirar", "ver", "observar".
- 9 No te sorprendas si a pesar de usar bastón blanco o perro guía, tengo un resto visual funcional. Es muy habitual.
- 10 Si quieres saber más de cómo veo, pregúntame con naturalidad. Estaré encantada de explicártelo.

## TENGO BAJA VISIÓN: cómo GUIARME

- 1 Si crees que lo necesito, ofréceme tu ayuda.
- 2 Antes de agarrarme pregúntame, así no me asustaré. 
- 3 Seré yo quien me agarre de tu brazo, y caminaré un paso detrás de ti para que me protejas. 
- 4 Indícame que un paso se estrecha o que hay una puerta echando el brazo al que me agarro hacia atrás.
- 5 Indícame dónde está un asiento llevando mi mano al respaldo. El resto lo haré yo.
- 6 Para ligeramente frente a escaleras y escalones y avísame si subimos o bajamos.
- 7 A la hora de evitar obstáculos da un margen mayor.
- 8 No uses términos como "aquí" o "allá" para darme indicaciones. Sé preciso: "delante", "detrás", "arriba", "abajo", "izquierda", "derecha".
- 9 Evita la palabra "cuidado" a secas, asusta y no aporta información.
- 10 A la hora de comer, guíame como si el plato fuera un reloj. De 1 a 7 filete, de 7 a 11 patatas, de 11 a 13 pimientos. 

Una pequeña ayuda para saber tratar y guiar a las personas con baja visión.



### DISTINTIVO TENGO BAJA VISIÓN

- Facilita la interacción social y mejora la comprensión de las personas con baja visión y ceguera legal.
- Sensibiliza a la población sobre la existencia de la baja visión.

### ¿QUÉ ES LA BAJA VISIÓN?

La baja visión **es un grado menor que la ceguera**. No se puede corregir con gafas ni con cirugía, y dificulta y/o incapacita la realización de tareas cotidianas. Es mucho más frecuente que la ceguera pero infinitamente más desconocida.

### INCOMPRENSIÓN

Las personas con baja visión nos sentimos a menudo incomprendidas y/o malinterpretadas cuando debido a nuestra discapacidad visual nos comportamos de forma extraña. El desconocimiento de la baja visión y la aparente normalidad de nuestros ojos agudizan esta situación.

Proyecto creado por:

Colaboradores:




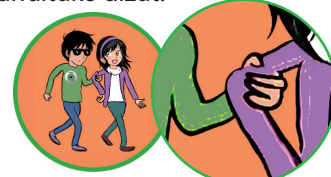



# Nola elkar eragin nirekin

## IKUSMEN MURRIZTUA DUT: nola TRATATU behar nauzu

- 1 Laguntza eskatzen badizut, ez zaitetz izutu. Neronek esango dizut zer behar dudan.
- 2 Zerbait eman eta erreakzionatzen ez badut, eskura eman edota esan iezadazu.
- 3 Ezagututa ere agurtzen ez bazaitut, zuk agur nazazu eta nor zaren esan iezadazu.
- 4 Leku edota objektu bat deskribatzea edota eskutitz bat irakurtzea eskatzen badizut, bere orokortasunean egin ezazu. Zehaztasun gehiago behar izanez gero, neronek eskatuko dizut.
- 5 Zuzenean niregana zuzen zaitetz, ez nere lagunarengana.
- 6 Bakarrik hitz egin ez dezadan, zoazenean jakinaraz iezadazu.
- 7 Erantzuterakoan ez itzazu keinuak erabili, ahoz adierazirik erantzunak baizik.
- 8 "Begiratu", "ikus" eta "so egin" bezalako hitzak ez itzazu ekidin.
- 9 Bastoi txuri edota gida-txakurra erabili arren ikusmen funtzionala izanagatik, ez zaitetz ikaratu. Oso ohikoa da.
- 10 Nola ikusten dudan jakiteko irrikitan bazaude, normaltasun osoz galde iezadazu. Gustu handiz adieraziko dizut.

## IKUSMEN MURRIZTUA DUT: nola GIDATU behar nauzu

- 1 Behar dudala uste baduzu, eskeini iezadazu zure laguntza.
- 2 Heldu baino lehen galde iezadazu, horrela ez naiz beldurtuko. 
- 3 Neronek eutsiko diot zure besoari eta, zuk babes nazazun, zuegandik pausu bat atzera jarraituko dizut. 
- 4 Pasabide bat estutzen dela edota ate bat dagoela eusten ari naizen besoa atzera botatz jakinaraz iezadazu.
- 5 Jarlekua non dagoen jakinarazteko nere eskua aulkia berrera eraman iezadazu. Gainerakoan ni neu moldatuko naiz.
- 6 Eskailera edota harmailen aurrean astiro-astiro gera zaitetz, eta igo edo jeisteko diren esan iezadazu.
- 7 Oztupoak sahiesterako orduan denbora gehiagorik jakinaraz iezadazu.
- 8 Jarraibideak ematerako orduan "hemen" edo "han" esapideak ez itzazu erabili. Zehatzagoa izan zaitetz "aurrean", "atzean", "goialdean", "behealdean", "eskubian" eta "ezkerrean" esamoldeak baliatuz.
- 9 "Kontuz" esapidea bere horretan ekidin ezazu, izan ere, beldurtu egiten du eta ez du inolako informaziorik ematen.
- 10 Jaterakoan, gida nazazu platera erlojua balitz bezala. 1etik 7ra patatak, 7tik 11ra xerra, 11tik 13ra piperrak. 

Laguntza txiki bat ikusmen murriztua duten pertsonak nola tratatu eta gidatu jakiteko.



### IKUSMEN MURRIZTUA DUT BEREIZGARRIA

- Ikusmen murriztua duten eta legez itsu diren pertsonekin giza-interakzioa erraztea eta kolektibo honen ulertzea hobetzea.
- Ikusmen murriztuaren existentziaren inguruan biztanleria sentsibilizatzea.

### ZER DA IKUSMEN MURRIZTUA?

Ikusmen murriztua **itsutasuna baino maila gutxiago bat da**. Ez betaurreko ezta ebakuntzarekin ere ezin zuzen daiteke eta, hortaz, egunerokotasunak barnebiltzen dituen hainbat jardueren burutzea zaildu eta/edo ezintzen du. Itsutasuna baino askoz ere maizago adierazi arren, azken hau baino ezezagunagoa da.

### ULERTEZINTASUNA

Ikusmen murriztua dugun pertsonok ikusmen desgaitasunak eragiten dizkigun hainbat egoera eta jarrera sarri gaizki ulertu edota interpretatzen direnaren ustea dugu. Ikusmen murriztua zer den ez jakiteak eta gure begiek itxura osasuntsua izateak egoera hau areagotzen du.

Proiektuaren sortzailea:

Colaboradores:

