



# MOMS MOTHER MATTERS

El derecho de las mujeres con discapacidad a la maternidad

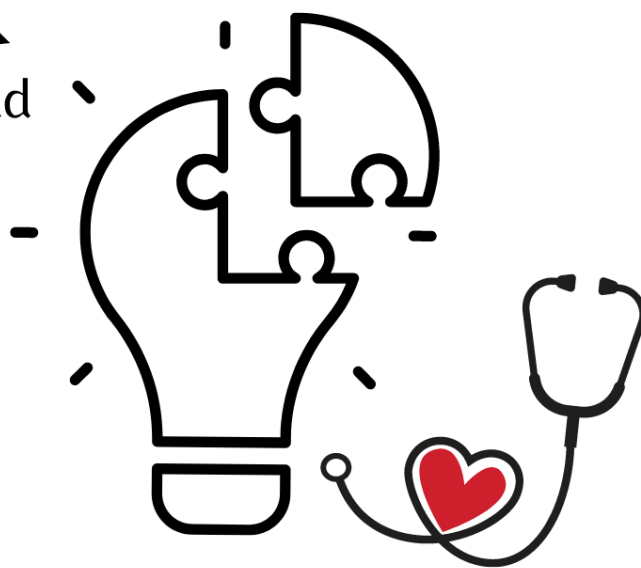
Herramienta de  
autoevaluación

## FEEDBACK

para profesionales de la salud



MoMs



PROYECTO ERASMUS PLUS

N. 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664



Co-funded by  
the European Union



## Mujeres y madres con discapacidad: Herramienta de autoevaluación para profesionales de la salud y la educación

Gracias por ponerte a prueba con nuestra herramienta de autoevaluación. Aquí te sugerimos algunos recursos, enlaces y material para profundizar tus conocimientos sobre discapacidad, inclusión y derechos.

### A: Conciencia y conocimientos personales

1. ¿Entiendes lo que significa "inclusión" en el contexto de las necesidades especiales?
  - a) Sí
  - b) No
  - c) Algo
  - d) Me gustaría saber más

En el contexto de las mujeres con necesidades especiales, "inclusión" se refiere a garantizar su plena acogida e integración en todos los aspectos de la sociedad, incluidos la educación, el empleo, la atención sanitaria y las actividades sociales. Implica crear un entorno de apoyo y accesible que respete sus necesidades y derechos individuales y les ofrezca igualdad de oportunidades para participar y contribuir. La inclusión también implica eliminar las barreras y los estereotipos que pueden limitar su plena participación e inclusión en la sociedad.

Aquí puede obtener más información: [https://sdgs.un.org/goals/goal5#progress\\_and\\_info](https://sdgs.un.org/goals/goal5#progress_and_info)



2. ¿Conoces los distintos tipos de accesibilidad (física, digital, sensorial, etc.)?

- a) Sí
- b) No
- c) Algo
- d) Me gustaría saber más

Existen los siguientes tipos de accesibilidad:

- **Accesibilidad física:** garantizar que los entornos físicos sean accesibles para las personas con discapacidad, como rampas para usuarios de sillas de ruedas y barras de apoyo en los baños.
- **Accesibilidad visual:** hacer que los contenidos y la información sean accesibles para las personas con deficiencias visuales, por ejemplo utilizando lectores de pantalla y proporcionando texto alternativo para las imágenes.
- **Accesibilidad auditiva:** adaptaciones para personas con problemas de audición, como subtítulo de vídeos e intérpretes de lengua de signos.
- **Accesibilidad cognitiva:** hacer que la información sea comprensible y navegable para las personas con discapacidades cognitivas, por ejemplo utilizando un lenguaje sencillo y dando instrucciones claras.
- **Accesibilidad digital:** garantizar que los sitios web y los contenidos digitales sean accesibles para todos los usuarios, incluidas las personas con discapacidad, mediante funciones como la navegación con teclado y las opciones de conversión de texto a voz.
- **Accesibilidad de la comunicación:** facilitar adaptaciones para personas con discapacidades del habla y la comunicación, como el uso de tableros de comunicación o mensajes de texto como formas alternativas de comunicación.

Más fuentes:

<https://www.handtalk.me/en/blog/accessibility/>

<https://accessiblecampus.ca/understanding-accessibility/what-are-the-barriers/>

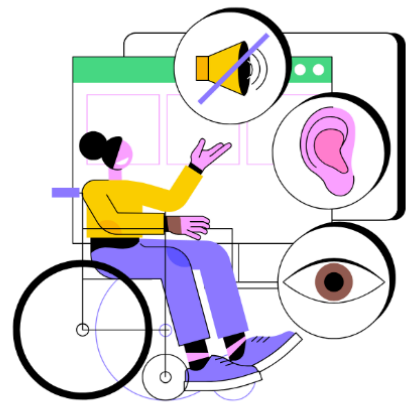
3. Conocimiento de los derechos: ¿Estás familiarizado con los derechos relativos a la accesibilidad y la inclusión en virtud de la legislación local y las convenciones internacionales (por ejemplo, la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad)?
- a) Sí
  - b) No
  - c) Algo
  - d) Me gustaría saber más

La Convención de la ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad es un tratado internacional de derechos humanos cuyo objetivo es proteger y promover los derechos de las personas con discapacidad. Reconoce que las personas con discapacidad tienen los mismos derechos fundamentales que cualquier otra persona y no deben ser discriminadas por razón de su discapacidad. La convención abarca una amplia gama de derechos, entre ellos el derecho a la educación, la atención sanitaria, el empleo y la participación en la vida comunitaria. También promueve la accesibilidad y la inclusión de las personas con discapacidad en todos los aspectos de la sociedad.

Más información en:

<https://social.desa.un.org/issues/disability/crpd/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities-crpd>

4. Fuentes de información: ¿Buscas activamente información sobre inclusión y accesibilidad en fuentes fiables (p. ej., grupos de defensa, sitios web oficiales)?
- a) Sí
  - b) No
  - c) Ocasionalmente
  - d) No sé dónde encontrar esta información



Aquí se pueden explorar las siguientes fuentes, incluidos sitios web gubernamentales, organizaciones sin ánimo de lucro, instituciones académicas y asociaciones profesionales:

*Sitios web gubernamentales*

- ❖ Comisión Europea - Estrategia para la inclusión:  
<https://www.inclusion-europe.eu/european-commission-presents-strategy-for-the-rights-of-persons-with-disabilities-2021-2030/>
- ❖ Informe Comisión Europea -  
[https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-9-2023-0360\\_EN.html](https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-9-2023-0360_EN.html)
- ❖ Necesidades especiales y educación inclusiva en Alemania -  
<https://www.eduserver.de/special-needs-and-inclusive-education-germany-4523-en.html>
- ❖ Inclusión de poblaciones especiales -  
<https://www.niaid.nih.gov/grants-contracts/special-populations>
- ❖ Inclusión Europa - <https://www.inclusion-europe.eu/>
- ❖ Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades (ADA): La web oficial ofrece información completa sobre la ADA, incluidos reglamentos, directrices y recursos para la accesibilidad. <https://www.ada.gov/>
- ❖ Departamento de Educación de EE.UU., Oficina de Derechos Civiles (OCR): Este sitio ofrece información sobre leyes y reglamentos relacionados con la accesibilidad y la inclusión en la educación.  
<https://www2.ed.gov/about/offices/list/ocr/index.html>
- ❖ Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS), Oficina de Derechos Civiles: Se centra en la accesibilidad de la asistencia sanitaria y los servicios sociales.  
<https://www.hhs.gov/ocr/index.html>

### Organizaciones sin ánimo de lucro

- ❖ Centro Nacional sobre Discapacidad y Acceso a la Educación (NCDAE): Proporciona recursos y herramientas para hacer accesibles los materiales educativos.  
<http://ncdae.org/>
- ❖ Iniciativa de Accesibilidad a la Web (WAI): La WAI, que forma parte del Consorcio World Wide Web (W3C), ofrece directrices y recursos para la accesibilidad web.  
<https://www.w3.org/WAI/>
- ❖ Asociación Americana de Personas con Discapacidad (AAPD): Defensa y recursos para la accesibilidad y la inclusión. <https://www.aapd.com/>

### Instituciones académicas

- ❖ CAST: Organización de investigación y desarrollo educativo que ofrece información sobre el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA). <http://www.cast.org/>
- ❖ Centro Nacional de Materiales Educativos Accesibles (AEM): Ofrece recursos para hacer accesibles los materiales educativos. <http://aem.cast.org/>

### Asociaciones profesionales

- ❖ Asociación Internacional de Profesionales de la Accesibilidad (IAAP): Ofrece certificaciones, recursos y oportunidades de establecer contactos para profesionales de la accesibilidad. <https://www.accessibilityassociation.org/>
- ❖ Sociedad de Gestión de Recursos Humanos (SHRM)\*\*: Ofrece recursos y directrices sobre inclusión y accesibilidad en el lugar de trabajo.  
<https://www.shrm.org/>

### Otros recursos útiles

- ❖ Autoridad Nacional sobre Discapacidad (NDA): Ofrece información y recursos sobre normas y directrices de accesibilidad. <http://nda.ie/>
- ❖ Coalición por una Tecnología Accesible: Un centro de información sobre tecnología accesible. <https://atcoalition.org/>

❖ Disability:IN: Un recurso sin ánimo de lucro para la inclusión de la discapacidad en las empresas. <https://disabilityin.org/>

## **B: Accesibilidad del entorno físico**

5. Accesibilidad en el lugar de trabajo: ¿Está tu lugar de trabajo (o posible lugar de trabajo) equipado con las adaptaciones necesarias para la accesibilidad?
  - a) Sí
  - b) No
  - c) No aplicable
  - d) Me gustaría recibir ayuda para hacerlo más accesible
  
6. El transporte: ¿El transporte público de tu zona es accesible para personas con necesidades especiales?
  - a) Sí
  - b) No
  - c) Parcialmente
  - d) Me gustaría recibir más información sobre el entorno que me rodea y, por tanto, sobre cómo implicar a las personas con discapacidad
  
7. Servicios sanitarios: ¿Son accesibles los servicios sanitarios (clínicas, hospitales) de tu zona?
  - a) Sí
  - b) No
  - c) Parcialmente
  - d) No sé a quién preguntar

8. Adaptaciones durante la visita: ¿Proporciona las adaptaciones necesarias en tu centro (por ejemplo, más tiempo en los exámenes, ayuda para tomar apuntes)?
- a) Sí
  - b) No
  - c) Parcialmente
  - d) Me gustaría recibir ayuda para hacerlo más accesible

En caso de que desees que el lugar de trabajo esté equipado con las comodidades necesarias, a continuación se ofrece una buena fuente de información:

- **Entradas y salidas:** Asegúrate de que las puertas sean lo suficientemente anchas (al menos 81 cm) y de que se instalen rampas donde haya escalones. Son preferibles las puertas automáticas.
- **Caminos:** Mantenga caminos despejados, anchos y libres de obstáculos. Los suelos deben ser antideslizantes.
- **Ascensores:** Instale ascensores con botones táctiles y señales acústicas.
- **Señalización:** Utilice señalización grande, de alto contraste y táctil para facilitar la navegación.
- **Aseos:** Asegúrese de que los aseos sean accesibles, con barras de apoyo, lavabos bajos y amplio espacio para maniobrar.
- **Iluminación:** Proporcione iluminación ajustable para acomodar a las personas con deficiencias visuales o sensibilidades.
- **Sonido:** Utiliza materiales que absorban el sonido para reducir los niveles de ruido y proporciona bucles auditivos u otros sistemas de ayuda a la audición.
- **Visuales:** Ofrezca alarmas visuales para emergencias y asegúrese de que la información crítica está disponible en braille y en letra grande.



- **Formatos alternativos:** Proporcionar documentos en braille, letra grande y formatos digitales compatibles con lectores de pantalla.
- **Tecnología asistencial:** Garantizar la disponibilidad de dispositivos como lectores de pantalla, software de conversión de voz a texto y audífonos.
- **Intérpretes de lengua de signos:** Proporcionar intérpretes o servicios de retransmisión de vídeo (VRS) para personas sordas o con problemas de audición.
- **Acceso:** Permitir el acceso de animales de servicio a todas las zonas en las que esté permitido el público.
- **Instalaciones:** Proporcionar zonas de descanso designadas para los animales de servicio.
- **Formación en sensibilización:** Formar al personal en sensibilización sobre discapacidad y etiqueta adecuada.
- **Procedimientos de emergencia:** Asegurarse de que el personal sabe cómo ayudar a las personas con discapacidad en caso de emergencia.
- **Políticas de inclusión:** Desarrollar y aplicar políticas que fomenten la accesibilidad y la inclusión.
- **Mecanismo de retroalimentación:** Establecer un sistema para recoger y tratar las opiniones de los usuarios relacionadas con la accesibilidad.
- **Accesibilidad web:** Garantizar que los sitios web y los recursos en línea cumplen las Pautas de Accesibilidad al Contenido en la Web (WCAG).
- **Quioscos digitales:** Asegúrate de que los quioscos digitales sean accesibles, con opciones de salida de audio y entrada táctil.
- **Aparcamiento accesible:** Proporcione plazas de aparcamiento accesibles designadas cerca de la entrada.

- **Servicios de transporte:** Ofrezca servicios de transporte accesibles o facilite información sobre opciones de transporte público accesibles.
- **Inspecciones periódicas:** Realice revisiones y actualizaciones periódicas para garantizar el cumplimiento continuo de las normas de accesibilidad.

Aquí encontrará información adicional:

- ❖ <https://askearn.org/page/creating-an-accessible-and-welcoming-workplace>
- ❖ <https://www.uitp.org/news/the-importance-of-public-transport-accessibility-and-social-inclusion/>
- ❖ <https://www.handtalk.me/en/blog/accessibility-in-healthcare/>

## C: Inclusión social y digital

9. Accesibilidad digital: ¿Son accesibles los sitios web, aplicaciones y servicios digitales de su hospital/organismo de acuerdo con las Pautas de Accesibilidad al Contenido en la Web (WCAG) 2.2 (por ejemplo, compatibilidad con lectores de pantalla, subtítulos en los vídeos, contraste de colores)?
- a) Sí
  - b) No
  - c) Algo
  - d) Me gustaría obtener información y apoyo sobre accesibilidad digital



10. Recursos informativos en línea: ¿Los contenidos informativos de los sitios web, aplicaciones y servicios digitales de tu hospital/organismo están en lenguaje simplificado (por ejemplo, formato de fácil lectura o lenguaje llano) para personas con discapacidad?

- a) Sí
- b) No
- c) Parcialmente
- d) Necesitaría información y apoyo sobre recursos informativos en línea adecuados para mí

11. Cómo concertar una cita: ¿Es posible que las personas con discapacidad pidan cita de forma autónoma en los sitios web, aplicaciones y servicios digitales de su hospital/organismo y especifiquen qué ayudas necesitan para la visita (por ejemplo, intérprete de lengua de signos, historias sociales, etc...)?

- a) Sí
- b) No
- c) Algo
- d) Me gustaría obtener más información y apoyo



La inclusión social se refiere al proceso de mejorar las condiciones de participación en la sociedad de los individuos y grupos desfavorecidos, marginados o excluidos de cualquier otra forma. Implica esfuerzos para garantizar que todas las personas, independientemente de su origen, tengan las mismas oportunidades de participar plenamente en la vida económica, social, cultural y política. La inclusión social es esencial para crear una sociedad justa, equitativa y próspera en la que todos tengan la oportunidad de alcanzar su pleno potencial y contribuir a la comunidad. Requiere un esfuerzo de colaboración por parte de individuos,

organizaciones y gobiernos para eliminar barreras y crear entornos integradores.

Los aspectos generales de la inclusión social se refieren a: a) Equidad e Igualdad; b) Participación; c) Accesibilidad; d) Respeto y Dignidad y e) Redes de Apoyo.

Se considera que las ventajas clave de la inclusión social son las siguientes Bienestar individual; e Innovación y creatividad.

Algunos ejemplos de esfuerzos de inclusión social:

**Educación inclusiva:** Escuelas que acogen a alumnos con necesidades y orígenes diversos, ofreciéndoles las mismas oportunidades de aprendizaje y desarrollo.

**Espacios públicos accesibles:** Diseño de parques, edificios y sistemas de transporte público accesibles para personas con discapacidad.

**Programas comunitarios:** Iniciativas que reúnen a personas de distintos orígenes para participar en actividades culturales, recreativas y sociales.

**Diversidad en el lugar de trabajo:** Los empleadores que aplican políticas que promueven la diversidad y la inclusión en la contratación, la retención y la cultura del lugar de trabajo.

La accesibilidad digital se refiere al diseño y la creación de contenidos, aplicaciones y servicios digitales a los que puedan acceder y utilizar fácilmente todas las personas, incluidas aquellas con discapacidad. Abarca una amplia gama de prácticas destinadas a garantizar que los entornos digitales sean inclusivos y utilizables por personas con diversas capacidades y necesidades.

Las ventajas de la accesibilidad digital son la inclusión, el cumplimiento de la legislación, la mejora de la usabilidad, la ampliación de la audiencia y la responsabilidad social.

| No | ASPECTOS DE LA<br>ACCESIBILIDAD DIGITAL | ESPECÍFICOS |
|----|-----------------------------------------|-------------|
|----|-----------------------------------------|-------------|

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> Accesibilidad web               | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Garantizar que los sitios web sean utilizables por personas con discapacidad, incluidas las que utilizan lectores de pantalla, tienen problemas visuales o discapacidades motrices.</li> <li>❖ Siguiendo directrices como las Pautas de Accesibilidad al Contenido en la Web (WCAG) elaboradas por el Consorcio World Wide Web (W3C).</li> </ul> |
| <b>2</b> Software y aplicaciones         | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Diseñar programas informáticos, aplicaciones móviles y otras aplicaciones digitales para que sean accesibles a las personas con discapacidad.</li> <li>❖ Incorporación de funciones de accesibilidad como navegación mediante teclado, compatibilidad con lectores de pantalla y tamaños de texto ajustables.</li> </ul>                         |
| <b>3</b> Accesibilidad multimedia        | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Subtitulado y transcripción de contenidos de audio y vídeo.</li> <li>❖ Garantizar que los contenidos multimedia sean navegables y comprensibles para las personas con deficiencias auditivas o visuales.</li> </ul>                                                                                                                              |
| <b>4</b> Accesibilidad de los documentos | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Creación de documentos accesibles en formatos como PDF, Word y PowerPoint.</li> <li>❖ Garantizar que los documentos sean legibles por lectores de pantalla e incluyan funciones como texto alternativo para las imágenes, orden lógico de lectura y tablas accesibles.</li> </ul>                                                                |

|   |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | Tecnologías de asistencia                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Compatibilidad con tecnologías de apoyo como lectores de pantalla, programas de reconocimiento de voz y dispositivos de entrada alternativos.</li> <li>❖ Garantizar que las plataformas digitales funcionen a la perfección con estas tecnologías para ofrecer una experiencia de usuario equitativa.</li> </ul> |
| 6 | Diseño de interfaz de usuario (UI) y experiencia de usuario (UX) | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Diseño de interfaces intuitivas y fáciles de navegar.</li> <li>❖ Utilizar diseños coherentes, etiquetado claro e instrucciones directas para mejorar la usabilidad.</li> </ul>                                                                                                                                   |

Estas son algunas fuentes donde se puede leer más:

- ❖ [https://delorenzoglobal.com/blog\\_post/how-can-you-make-a-classroom-more-accessible-for-disabled?Lang=En](https://delorenzoglobal.com/blog_post/how-can-you-make-a-classroom-more-accessible-for-disabled?Lang=En)
- ❖ <https://slejournal.springeropen.com/articles/10.1186/s40561-019-0113-2>
- ❖ <https://elearningindustry.com/what-are-the-best-ways-to-create-accessible-education-and-an-inclusive-environment>
- ❖ <https://www.acadecraft.com/blog/how-to-make-education-accessible-to-everyone/>

#### D: Promoción y participación comunitaria

12. Redes de apoyo: ¿Trabajas con una red de profesionales que se ocupan de los problemas de maternidad de las personas con discapacidad?

- a) Sí
- b) No
- c) Algo
- d) No, pero me gustaría hacerlo

13. Participación en actividades de promoción: ¿Participas en grupos de defensa o conferencias centradas en la mejora de los derechos de las personas con discapacidad y la inclusión?

- a) Sí
- b) No
- c) Ocasionalmente
- d) Me gustaría pero no tengo acceso a ello

14. Comentarios e informes: ¿Realizas comentarios o denuncias problemas cuando detectas barreras de accesibilidad en tu comunidad?

- a) Sí
- b) No
- c) A veces
- d) No sé cómo ni a quién

15. Autodefensa: ¿Qué confianza tienes en ti mismo/a para defender las necesidades de accesibilidad de las personas con discapacidad?

- a) Muy Seguro/a
- b) Algo Seguro/a
- c) Sin confianza
- d) Necesito ayuda

16. Aprendizaje continuo: ¿Te comprometes a aprender continuamente sobre los nuevos avances en accesibilidad e inclusión?

- a) Sí



- b) No
- c) A veces
- d) Me falta información sobre por dónde empezar

La participación en actividades de promoción hace referencia a la implicación activa de individuos o grupos en la defensa de una causa, política o cambio dentro de una comunidad, organización o gobierno. Implica participar en actividades diseñadas para influir en la opinión pública, en las decisiones políticas o en la asignación de recursos para lograr cambios sociales, políticos o medioambientales. Los componentes y actividades clave asociados a la participación en la defensa de una causa son la concienciación y la educación; el compromiso y la movilización; la influencia política; la creación de coaliciones; las campañas y acciones; y la comunicación y los mensajes.

"Solos podemos hacer muy poco; juntos podemos hacer mucho". - Helen Keller

Tanto para los profesionales sanitarios como para los educadores, es importante recibir el apoyo de sus colegas: el bienestar de las personas no es cosa de un solo sujeto, por lo que también los profesionales necesitan un equipo en el que encontrar apoyo.

Se sugiere buscar formación relacionada con las necesidades especiales, la accesibilidad y la "prescripción social". El siguiente enlace le llevará a "A toolkit on how to implement social prescribing" escrito por la Organización Mundial de la Salud sobre la importancia de la interacción de todos los aspectos de la vida para el bienestar de las personas:

<https://www.who.int/publications/i/item/9789290619765>

Más claridad sobre la autodefensa:



<https://www.understood.org/en/articles/the-importance-of-self-advocacy>

La defensa y el apoyo jurídico consisten en:

- ❖ **Defensa de los derechos:** Ayudar a las personas a comprender y defender sus derechos.
- ❖ **Asistencia jurídica:** Proporcionar apoyo con asuntos legales, como tutela, beneficios y casos de discriminación.
- ❖ **Coordinación de recursos:** Conexión de personas y familias con los recursos y servicios disponibles en la comunidad.

#### **E: Apoyo de los profesionales de la atención y la educación**

17. Comunicación con personas con discapacidad ¿Crees que te comunicas de forma eficaz y respetuosa con las personas con discapacidad sobre sus necesidades sanitarias?

- a) Sí
- b) No
- c) A veces
- d) Necesito más formación sobre este tema

18. Planes de atención personalizados: ¿Personalizan planes de atención adaptados a las necesidades y preferencias específicas de las personas con discapacidad?

- a) Sí
- b) No
- c) Parcialmente

19. Formación para profesionales: ¿Recibiste una formación adecuada sobre sensibilización ante la discapacidad y prácticas inclusivas?

- a) Sí
- b) No

c) No estoy Seguro/a

20. Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (CIF):

¿Tienes en cuenta el documento de la CIF de tu paciente y lo integras en tu visita?

a) Sí

b) No

c) No, pero me gustaría



**Apoyo de profesionales sanitarios:** Los profesionales de la asistencia pueden proporcionar una amplia gama de apoyos a las personas con necesidades especiales, garantizando que reciban los cuidados y la asistencia adecuados para mejorar su calidad de vida. Los profesionales de la asistencia desempeñan un papel crucial en la mejora de la vida de las personas con necesidades especiales proporcionándoles un apoyo integral que aborda sus necesidades médicas, personales, educativas, sociales y emocionales. Este enfoque holístico ayuda a las personas a lograr una mayor independencia, inclusión y bienestar general.

| No | Tipo de ayuda      | Específicos                                                                                     |
|----|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Medicina y sanidad | ❖ Atención médica de rutina: Revisiones periódicas, vacunas y control de enfermedades crónicas. |

|   |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Atención médica especializada: Acceso a especialistas para dolencias como epilepsia, parálisis cerebral, autismo, etc.</li> <li>❖ Gestión de la medicación: Administración de medicamentos y control de efectos secundarios.</li> <li>❖ Terapias: Terapia física, ocupacional, del habla y conductual adaptada a las necesidades individuales.</li> </ul>                                         |
| 2 | Cuidado personal | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Asistencia en la vida diaria: Ayuda para bañarse, vestirse, asearse e ir al baño.</li> <li>❖ Apoyo a la movilidad: Ayuda para desplazarse, incluido el uso de ayudas para la movilidad como sillas de ruedas, andadores o prótesis.</li> <li>❖ Nutrición y alimentación: Apoyo en la planificación de comidas, alimentación y garantía de que se cubren las necesidades nutricionales.</li> </ul> |
| 3 | Apoyo conductual | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Intervenciones conductuales: Desarrollo e implementación de estrategias para manejar y mejorar comportamientos desafiantes.</li> <li>❖ Refuerzo positivo: Fomentar los comportamientos positivos mediante recompensas y refuerzos.</li> <li>❖ Intervención en crisis: Proporcionar apoyo inmediato durante crisis o emergencias de comportamiento.</li> </ul>                                     |

|   |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | Apoyo ocupacional y profesional          | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Formación para el empleo: Proporcionar formación y apoyo para desarrollar habilidades laborales y prepararse para el empleo.</li> <li>❖ Adaptaciones en el lugar de trabajo: Ayuda para obtener las adaptaciones necesarias en el lugar de trabajo.</li> <li>❖ Empleo con apoyo: Ofrecer preparación laboral y apoyo en el puesto de trabajo para garantizar el éxito en el empleo.</li> </ul>                         |
| 5 | Apoyo a familiares y cuidadores          | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Respiro: Ofrecer un alivio temporal a los cuidadores principales asumiendo las responsabilidades de los cuidados durante un breve periodo.</li> <li>❖ Educación y formación: Educar a los familiares y cuidadores sobre cómo proporcionar atención y apoyo eficaces.</li> <li>❖ Grupos de apoyo: Facilitación de grupos de apoyo en los que familias y cuidadores puedan compartir experiencias y recursos.</li> </ul> |
| 6 | Vivienda y apoyo a la vida independiente | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Formación en habilidades para la vida independiente: Enseñanza de habilidades necesarias para la vida independiente, como cocinar, limpiar y presupuestar.</li> <li>❖ Viviendas con apoyo: Proporcionar opciones de vivienda con distintos niveles de apoyo, desde la vida independiente a los hogares de grupo.</li> </ul>                                                                                            |

|   |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Modificaciones del hogar: Ayuda con adaptaciones para hacer las casas más accesibles, como la instalación de rampas, pasamanos y baños accesibles.</li> </ul>                                                                                                                                  |
| 7 | Apoyo a actividades recreativas y de ocio | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Planificación de actividades: Organización de actividades recreativas adaptadas a los intereses y capacidades individuales.</li> <li>❖ Deportes y aficiones inclusivos: Facilitar la participación en deportes, artes y otras aficiones que promuevan el bienestar físico y mental.</li> </ul> |

Los diez mandamientos de la comunicación (por los profesionales de la atención y la educación en la interacción con personas con necesidades especiales):

- Hable directamente con la persona, en lugar de hacerlo a través de un acompañante o de un intérprete de lengua de signos que pueda estar presente.
- Ofrezca la mano cuando le presenten a alguien. Las personas con un uso limitado de la mano o con un miembro artificial pueden dar la mano, incluso ofrecer la mano izquierda es un saludo aceptable.
- Identifíquese siempre, así como a las personas que puedan estar con usted, cuando se encuentre con alguien con una discapacidad visual. Cuando converse en grupo, recuerda identificar a tu interlocutor. Cuando cenes con un amigo con discapacidad visual, pregúntale si es necesario describirle lo que tiene en el plato.
- Si ofreces ayuda, espera a que la acepten. Luego escucha o pide instrucciones.
- Trata a los adultos como adultos. Llama a las personas con discapacidad por su nombre sólo si la misma informalidad se extiende también a otras personas del grupo. Nunca seas condescendiente con las personas en silla de ruedas dándoles palmaditas

en la cabeza o en el hombro.

- No te apoyes ni te agarres a la silla de ruedas de nadie ni acaricies a un animal de servicio. Ten en cuenta que las personas con discapacidad tratan sus sillas como extensiones de su cuerpo. La gente hace lo mismo con los perros guía y los perros de asistencia. Nunca distraigas a un animal de asistencia de su trabajo sin permiso de su dueño.
- Tómatelo con calma. No te avergüences si por casualidad utilizas expresiones comunes, como "Hasta luego" o "¿No te has enterado?", que parecen referirse a la discapacidad de una persona.
- Escuche atentamente cuando hable con personas que tengan dificultades para hablar y espere a que terminen el discurso. Si es necesario, haga preguntas cortas que requieran respuestas breves, o un movimiento de cabeza. Nunca finjas que has entendido; en lugar de eso, repite lo que has entendido y deja que la persona reaccione.
- Ponte a la altura de los ojos cuando hables con una persona en silla de ruedas o con muletas.
- Golpea a una persona sorda en el hombro o agita la mano para llamar su atención. Mira directamente a la persona y háblale clara, lenta y expresivamente para ver si puede leer los labios. Si es así, intente girar la cara hacia la luz y mantenga las manos, las bebidas y la comida lejos de la boca mientras habla. Nunca grites a una persona sorda. Hable en un tono de voz normal.

<https://unitedspinal.org/top-10-disability-etiquette/>

Entre los apoyos necesarios, debe considerarse e incluirse la figura del cuidador. De hecho, puede ser crucial para él/ella apoyar a la persona con autismo en situaciones de sobrecarga sensorial/cognitiva/emocional (adaptaciones explicadas anteriormente) que pueden causar dificultades de comunicación con posibles episodios de Meltdown o Shutdown. La

autoestimulación (Stimming) puede ser una estrategia implementada por la persona autista para autorregularse y distraerse de los desencadenantes sensoriales excesivos.

He aquí algunos recursos para obtener información y profundizar en los conceptos de Meltdown, Shutdown, Stimming y percepción sensorial en relación con el autismo:

- <https://recursostea.com/colapso-autismo-meltdown-shutdown-burnout/>
- <https://itasaludmental.com/blog/link/346#>
- <https://tea.som360.org/es/blog/meltdown-shutdown-burnout-autismo>
- <https://www.leicspart.nhs.uk/autism-space/health-and-lifestyle/meltdowns-and-shutdowns/>
- <https://www.autismspeaks.org/sensory-issues>
- <https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/behaviour/stimming/all-audiences>
- <https://www.bradipiinantartide.com/10-informazioni-utili-se-ti-trovi-a-soccorrere-una-persona-autistica/>

Otro documento importante que puede mejorar la comunicación interna de los profesionales sanitarios y educativos es la Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (**CIF**). Se trata de una clasificación que pretende describir el estado de salud de las personas en relación con sus áreas existenciales (social, familiar, laboral) para comprender las dificultades que en el contexto sociocultural de referencia pueden causar discapacidad.

<https://www.who.int/standards/classifications/international-classification-of-functioning-disability-and-health>

Recursos adicionales (todas las páginas se comprobaron y visitaron el 4<sup>th</sup> de julio de 2024):

- ❖ [https://www.pseau.org/outils/ouvrages/ids\\_water\\_for\\_women\\_gender\\_equality\\_and\\_social\\_inclusion\\_self\\_assessment\\_tool\\_2022.pdf](https://www.pseau.org/outils/ouvrages/ids_water_for_women_gender_equality_and_social_inclusion_self_assessment_tool_2022.pdf)

- ❖ [https://www.sbcguidance.org/sites/default/files/2024-03/All%20Modules %20Check%20Yourself\\_Self-Assessment%20Tool.docx](https://www.sbcguidance.org/sites/default/files/2024-03/All%20Modules%20Check%20Yourself_Self-Assessment%20Tool.docx)
- ❖ <https://www.nln.org/education/teaching-resources/professional-development-program/steaching-resourcesace-all/ace-d/additional-resources/assessment-of-a-person-with-disability-da31c45c-7836-6c70-9642-ff00005f0421>
- ❖ [https://www.fsnnetwork.org/sites/default/files/vaw\\_tool\\_2014.pdf](https://www.fsnnetwork.org/sites/default/files/vaw_tool_2014.pdf)
- ❖ <https://www.cbm.org.au/wp-content/uploads/2020/11/CBM-ORGANISATION-ENGAGEMENT-ON-DISABILITY-INCLUSION-TOOL.pdf>
- ❖ [https://www.cbm.org/fileadmin/user\\_upload/CBM\\_disability\\_and\\_gender\\_analysis\\_toolkit\\_accessible.pdf](https://www.cbm.org/fileadmin/user_upload/CBM_disability_and_gender_analysis_toolkit_accessible.pdf)
- ❖ <https://www.ungei.org/sites/default/files/2021-03/Right-to-Education-for-Women-and-Girls-with-Disabilities-2021-eng.pdf>
- ❖ <https://www.unwomen.org/en/digital-library/publications/2018/12/the-empowerment-of-women-and-girls-with-disabilities>
- ❖ <https://www.unwomen.org/en/what-we-do/women-and-girls-with-disabilities>
- ❖ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK326685/>
- ❖ <https://www.cdc.gov/healthequity/features/women-disabilities/index.html>
- ❖ <https://nyulangone.org/locations/initiative-for-women-with-disabilities>
- ❖ <https://www.handtalk.me/en/blog/accessibility-in-healthcare/>



- ❖ <https://www.aihw.gov.au/reports/indigenous-australians/improving-the-accessibility-of-health-services-in/summary>
- ❖ [https://www.inclusionproject.org/training/?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAjw-O6zBhASEiwAOHeGxbXrR1uwc6Qs3EfMpSsGWKOshNV4d4jlWVcQbQ9w4EnV67r9FgUv1RoC83gQAvD\\_BwE](https://www.inclusionproject.org/training/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw-O6zBhASEiwAOHeGxbXrR1uwc6Qs3EfMpSsGWKOshNV4d4jlWVcQbQ9w4EnV67r9FgUv1RoC83gQAvD_BwE)
- ❖ [https://thenoraproject.ngo/?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAjw-O6zBhASEiwAOHeGxa9qVKzSAm-AdHUrNOAqp4tExFjlWZ8m9ZEeC5GCiGT1UPZ6qsfCBoCLR8QAvD\\_BwE](https://thenoraproject.ngo/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw-O6zBhASEiwAOHeGxa9qVKzSAm-AdHUrNOAqp4tExFjlWZ8m9ZEeC5GCiGT1UPZ6qsfCBoCLR8QAvD_BwE)
- ❖ <https://attensi.com/learn/insights/how-to-build-a-more-accessible-learning-and-development-program/>



# MOMS

## MOTHER MATTERS

El derecho de las mujeres con discapacidad a la maternidad

**PROYECTO ERASMUS PLUS**  
**N. 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664**



**Co-funded by  
the European Union**

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.