

Mujeres y madres con discapacidad: Herramienta de autoevaluación y feedback.

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. Conocimiento de los derechos: ¿Conoces tus derechos en materia de accesibilidad e inclusión según 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: <https://www.un.org/esa/socdev/enable/documents/tccconvs.pdf>

2. Fuentes de información: ¿Buscas activamente información sobre inclusión y accesibilidad en fuentes fiables (por ejemplo, grupos de defensa, sitios web oficiales)?
 - a) Sí
 - b) No
 - c) Ocasionalmente
 - d) No sé donde encontrar la información.

En el contexto de las mujeres con necesidades especiales, la «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 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 de inclusión:
<https://www.inclusion-europe.eu/european-commission-presents-strategy-for-the-rights-of-persons-with-disabilities-2021-2030/>
- ❖ Informe de la Comisión Europea-
https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-9-2023-0360_ES.html
- ❖ Necesidades especiales y educación inclusiva en Alemania -
<https://www.eduserver.de/special-needs-and-inclusive-education-germany-4523-en.html>
- ❖ Inclusión de grupos de población especiales -
<https://www.niaid.nih.gov/grants-contracts/special-populations>

- ❖ Inclusion Europe - <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://www.ed.gov/espanol/conozca-sus-leyes-y-derechos>
- ❖ 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/get-help-in-other-languages/spanish.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 de utilidad

- Autoridad Nacional de Discapacidad (NDA): Proporciona 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: La accesibilidad del entorno físico.

3. Espacios públicos: ¿Los espacios públicos de su comunidad (parques, bibliotecas, centros comunitarios) son accesibles para usted?
 - a) Sí
 - b) No
 - c) Parcialmente
 - d) Me gustaría recibir más información sobre el entorno que me rodea y aprovecharlo en mi vida diaria.

4. Transporte: ¿Le resulta accesible el transporte público de su zona?
 - a) Sí
 - b) No
 - c) Parcialmente
 - d) Me gustaría recibir más información sobre el entorno que me rodea y aprovecharlo en mi vida diaria.

5. Accesibilidad del lugar de trabajo: ¿Está su lugar de trabajo (o posible lugar de trabajo) equipado con las adaptaciones necesarias para su accesibilidad?
- a) Sí
 - b) No
 - c) No aplicable
 - d) Me gustaría recibir información para hacerlo más accesible
6. Vivienda: ¿Es accesible tu espacio vital o las posibles opciones de alojamiento?
- a) Sí
 - b) No
 - c) Parcialmente
 - d) Me gustaría recibir apoyo sobre lo que es posible
7. Servicios sanitarios: ¿Son accesibles los servicios sanitarios (clínicas, hospitales) de su zona?
- a) Sí
 - b) No
 - c) Parcialmente
 - d) No sé a quién preguntar

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 el contenido y la información sean accesibles para las personas con discapacidad visual, por ejemplo mediante lectores de pantalla o texto alternativo para las imágenes.
- **Accesibilidad auditiva:** facilitar 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 por teclado y la

conversión de texto a voz.

- **Accesibilidad de la comunicación:** facilitar adaptaciones a las personas con discapacidades del habla y la comunicación, como el uso de tableros de anuncios 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/>

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

- **Entradas y salidas:** Asegúrese de que las puertas sean lo suficientemente anchas (al menos 81 centímetros) y de que se instalen rampas donde haya escalones. Son preferibles las puertas automáticas.
- **Caminos:** Mantener caminos despejados, anchos y libres de obstáculos. Los suelos deben ser antideslizantes.
- **Ascensores:** Instalar ascensores con botones táctiles y señales acústicas.
- **Señalización:** Utilizar señalización grande, de alto contraste y táctil para facilitar la navegación.
- **Aseos:** Asegúrese de que los aseos son accesibles, con barras de apoyo, lavabos bajos y amplio espacio para maniobrar.
- **Iluminación:** Proporcione iluminación regulable para acomodar a las personas con deficiencias o sensibilidades visuales.
- **Sonido:** Utilice materiales que absorban el sonido para reducir los niveles de ruido y proporcione bucles auditivos u otros sistemas de ayuda a la audición.

- **Visual:** Ofrezca alarmas visuales para emergencias y asegúrese de que la información crítica esté disponible en braille y en letra grande.
- **Formatos alternativos:** Proporcione documentos en braille, letra grande y formatos digitales compatibles con lectores de pantalla.
- **Tecnología de asistencia:** 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 las personas sordas o con dificultades auditivas.
- **Acceso:** Permita la entrada de animales de servicio a todas las zonas donde se permita el acceso al público.
- **Instalaciones:** Proporcione zonas de desahogo designadas para los animales de servicio.
- **Formación de concienciación:** Forme al personal sobre la concienciación de la discapacidad y la etiqueta adecuada.
- **Procedimientos de emergencia:** Asegúrese de que el personal sabe cómo ayudar a las personas con discapacidad durante las emergencias.
- **Políticas inclusivas:** Desarrollar y aplicar políticas que promuevan la accesibilidad y la inclusión.
- **Mecanismo de retroalimentación:** Establecer un sistema para recoger y abordar 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).

- **Terminales digitales:** Asegúrese de que los terminales 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:

- ❖ Construyendo la inclusión: Cómo crear un espacio de trabajo acogedor para todos -
<https://divertha.es/construyendo-la-inclusion-como-crear-un-espacio-de-trabajo-acogedor-para-todos/>
- ❖ Cómo diseñar una oficina totalmente inclusiva -
<https://www.equipamientointegraldeoficinas.com/es/como-disenar-una-oficina-totalmente-inclusiva/>
- ❖ Crear un ambiente de trabajo inclusivo y acogedor -
<https://fastercapital.com/es/tema/crear-un-ambiente-de-trabajo-inclusivo-y-acogedor.html>
- ❖ Cómo diseñar un espacio de trabajo accesible para personas con discapacidades -
<https://edificar.blog/como-disenar-un-espacio-de-trabajo-accesible-para-personas-con-discapacidades>

- ❖ Transporte público y accesibilidad, un reto para la inclusión -

<https://juliansastre.com/transporte-publico-accesibilidad-inclusion/>



C: Inclusión digital y social

8. Inclusión social: ¿Se siente incluido/a en las actividades sociales y eventos de la comunidad?

- a) Sí
- b) No
- c) A veces
- d) Me gustaría obtener información y apoyo para ser incluido/a y participar más

9. Accesibilidad digital: ¿Son accesibles los sitios web, las aplicaciones y los servicios digitales que utilizas (por ejemplo, compatibilidad con lectores de pantalla, subtítulos en los vídeos)?

- a) Sí
- b) No
- c) Algo
- d) Me gustaría obtener información y apoyo sobre accesibilidad digital

10. Cómo concertar una cita: ¿Es posible concertar de forma autónoma una cita en sitios web, aplicaciones y servicios digitales y especificar qué ayudas se requieren para la visita (por ejemplo, intérprete de lengua de signos, historias sociales, etc.)?

- a) Sí
- b) No
- c) Algo
- d) Me gustaría tener 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 alguna 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 inclusivos.

Los aspectos generales de la inclusión social se refiere 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 estudiantes con necesidades y

orígenes diversos, proporcionando igualdad de oportunidades para el aprendizaje y el desarrollo.

Espacios públicos accesibles: Diseño de parques, edificios y sistemas de transporte público accesibles a las 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.

Los beneficios 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 ACCESIBILIDAD DIGITAL	ESPECIFICACIONES
1	Accesibilidad Web	❖ Garantizar que los sitios web sean utilizables por personas con discapacidad, incluidas las que utilizan lectores de pantalla, tienen problemas visuales o discapacidades motrices.

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Siguiendo directrices como las Pautas de Accesibilidad al Contenido en la Web (WCAG) elaboradas por el Consorcio World Wide Web (W3C).
2 Software y Aplicaciones	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Diseñar programas informáticos, aplicaciones móviles y otras aplicaciones digitales accesibles para personas con discapacidad. ❖ Incorporar funciones de accesibilidad como la navegación mediante teclado, la compatibilidad con lectores de pantalla y tamaños de texto ajustables.
3 Accesibilidad Multimedia	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Proporcionar subtítulos y transcripciones para los contenidos de audio y vídeo. ❖ Garantizar que los contenidos multimedia sean navegables y comprensibles para las personas con discapacidad auditiva o visual.
4 Accesibilidad a los documentos	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Crear documentos accesibles en formatos como PDF, Word y PowerPoint. ❖ Garantizar que los documentos sean legibles por lectores de pantalla e incluyen características como texto alternativo para las imágenes, orden lógico de lectura y tablas accesibles.
5 Tecnologías de apoyo	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Compatibilidad con tecnologías de apoyo como lectores de pantalla, programas de reconocimiento de voz y dispositivos de entrada alternativos.

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Garantizar que las plataformas digitales funcionen a la perfección con estas tecnologías para ofrecer una experiencia de usuario equitativa.
<p>6 Diseño de interfaz de usuario (UI) y experiencia de usuario (UX)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Diseñar interfaces intuitivas y fáciles de navegar. ❖ Utilizar diseños coherentes, etiquetado claro e instrucciones sencillas para mejorar la usabilidad.

Estas son algunas fuentes y enlaces en donde puedes leer más sobre accesibilidad:

- Información proveniente de la principal empresa italiana especializada en el diseño, desarrollo y producción de equipos de formación técnica y profesional.

https://delorenzoglobale.com/blog_post/second-law-of-kirchhoff-unveiling-its-eryday-applications?Lang=Es

- Estudio académico desarrollado por Zhang et al. 2020. *Accessibility within open educational resources and practices for disabled learners: a systematic literature review*. en donde se lleva a cabo una revisión bibliográfica sobre la temática de la accesibilidad en el entorno de estudios universitarios.

<https://slejournal.springeropen.com/articles/10.1186/s40561-019-0113-2>

- Artículo escrito por Charlotte en el blog de eLearning Industry (2023), en donde se trata la relación entre la accesibilidad y la educación inclusiva.

<https://elearningindustry.com/what-are-the-best-ways-to-create-accessible-education-and-an-inclusive-environment>

- Artículo escrito por Williamson (2023) para la web acadecraft, en donde se habla sobre educación accesible.

<https://www.acadecraft.com/blog/how-to-make-education-accessible-to-everyone/>

- COCEMFE Nacional

Es una de las organizaciones que trabajan para la inclusión de personas con discapacidad en España.

<https://www.cocemfe.es/que-hacemos/accesibilidad/>

- Plena Inclusión Andalucía

Organización que trabaja por la inclusión de las personas con discapacidad en Andalucía.

<https://www.plenainclusion.org/discapacidad-intelectual/recurso/accesibilidad/>

- COCEMFE Sevilla

Federación provincial de personas con discapacidad física y orgánica.

<https://cocemfesevilla.es/que-hacemos/accesibilidad>

Uno de los proyectos en los que han participado tiene que ver con la accesibilidad en la educación. Para saber más, puede acceder en el siguiente enlace:

<https://cocemfesevilla.es/que-hacemos/programas-europeos/weunique>

D: Defensa y participación comunitaria

11. Participación en actividades de defensa: ¿Participa en grupos de defensa u organizaciones comunitarias centradas en los derechos de las personas con discapacidad?

- a) Sí
- b) No
- c) Ocasionalmente
- d) Me gustaría, pero no sé cómo/pero no tengo acceso a/...

12. Comentarios e informes: ¿Proporcionas feedback o informas de problemas cuando encuentras barreras de accesibilidad en tu comunidad y entorno?

- a) Sí
- b) No
- c) Algunas veces
- d) No sé cómo y/o a quién

13. Redes de apoyo: ¿Tienes acceso a redes de apoyo o comunidades que aborden cuestiones relacionadas con la discapacidad y la inclusión?

- a) Sí
- b) No
- c) Me gustaría hacerlo, pero no sé cómo
- d) Me gustaría, pero no tengo acceso a

14. Autodefensa: ¿Qué grado de confianza tiene en sí mismo para defender sus propias necesidades de accesibilidad?

- a) Mucha confianza
- b) Algo de confianza
- c) Nada de confianza
- d) Necesito ayuda

15. 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 se refiere 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 actividades de promoción son la sensibilización 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 cuestión 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>

Mayor 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 en cuestiones legales, como casos de tutela, prestaciones y discriminación.
- **Coordinación de recursos:** Conectar a personas y familias con los recursos y servicios disponibles en la comunidad.

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

16. Comunicación con los profesionales sanitarios: ¿Considera que sus profesionales sanitarios se comunican con usted de forma eficaz y respetuosa sobre sus necesidades sanitarias?

- a) Sí
- b) No
- c) A veces
- d) Necesito una atención más personalizada

17. Planes de cuidados personalizados: ¿Se adaptan sus planes de atención a sus necesidades y preferencias específicas?

- a) Sí
- b) No
- c) Parcialmente

18. Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (CIF): ¿Evalúan los profesionales sanitarios su situación de salud según la Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (CIF)?

- a) Sí
- b) No
- c) No aplicable

19. Apoyo emocional: ¿los profesionales asistenciales y educativos le proporcionan el apoyo emocional y la comprensión adecuados?

- a) Sí
- b) No
- c) A veces
- d) Necesitaría más

20. Servicios de asesoramiento: ¿Tiene acceso a servicios de asesoramiento o psicológicos si los necesita?

- a) Sí
- b) No
- c) Parcialmente
- d) Necesito más información sobre cómo obtenerlos



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.

Un 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://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43360/9241545445_spa.pdf

No	Tipo de apoyo	Especificaciones
1	Asistencia médica y sanitaria	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Atención médica rutinaria: Revisiones periódicas, vacunaciones y control de enfermedades crónicas. ❖ Atención médica especializada: Acceso a especialistas para afecciones como epilepsia, parálisis cerebral, autismo, etc. ❖ Gestión de la medicación: Administración de medicamentos y control de efectos secundarios. ❖ Terapias: Terapia física, ocupacional, del habla y conductual adaptada a las necesidades individuales.
2	Cuidado personal	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Asistencia en la vida diaria: Ayuda para bañarse, vestirse, asearse e ir al baño. ❖ Apoyo a la movilidad: Ayuda para desplazarse, incluido el uso de ayudas para la movilidad como sillas de ruedas, andadores o prótesis. ❖ Nutrición y alimentación: Apoyo en la planificación de las comidas, la alimentación y la satisfacción de las necesidades nutricionales.
3	Apoyo conductual	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Intervenciones conductuales: Desarrollo e implementación de estrategias para manejar y mejorar conductas desafiantes.

		<ul style="list-style-type: none"> ❖ Refuerzo positivo: Fomento de conductas positivas a través de recompensas y refuerzos. ❖ Intervención en crisis: Proporcionar apoyo inmediato durante crisis o emergencias conductuales.
4	Apoyo ocupacional y profesional	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Formación para el empleo: Proporcionar formación y apoyo para desarrollar habilidades laborales y prepararse para el empleo. ❖ Adaptaciones en el lugar de trabajo: Ayudar a obtener las adaptaciones necesarias en el lugar de trabajo. ❖ Empleo con apoyo: Ofrecer preparación laboral y apoyo en el puesto de trabajo para garantizar el éxito en el empleo.
5	Apoyo a familiares y cuidadores	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Respiro: Ofrecer un alivio temporal a los cuidadores principales asumiendo las responsabilidades del cuidado durante un breve periodo. ❖ Educación y formación: Educar a los familiares y cuidadores sobre cómo proporcionar cuidados y apoyo eficaces. ❖ Grupos de apoyo: Facilitar grupos de apoyo en los que las familias y los cuidadores puedan compartir experiencias y recursos.

6	Vivienda y apoyo a la vida independiente	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Formación en habilidades para la vida independiente: Enseñanza de habilidades necesarias para la vida independiente, como cocinar, limpiar y elaborar presupuestos. ❖ Viviendas con apoyo: Proporcionar opciones de vivienda con distintos niveles de apoyo, desde la vida independiente hasta los hogares de grupo. ❖ Modificaciones del hogar: Ayudar con adaptaciones para hacer los hogares más accesibles, como la instalación de rampas, pasamanos y baños accesibles.
7	Apoyo a actividades recreativas y de ocio	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Planificación de actividades: Organización de actividades recreativas adaptadas a los intereses y capacidades individuales. ❖ Deportes y pasatiempos inclusivos: Facilitar la participación en deportes, artes y otras aficiones que promuevan el bienestar físico y mental.

Por último, sugerimos lo que llamamos los «Diez mandamientos para la comunicación»:

1. Hable directamente con la persona, en lugar de hacerlo a través de un acompañante o intérprete de lengua de signos que pueda estar presente.
2. 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.
3. Identifíquese siempre, así como a las personas que puedan estar con usted,

cuando se encuentre con alguien con una discapacidad visual.

4. Cuando converses 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.
5. Si le ofreces ayuda, espera a que la acepte. Luego escucha o pide instrucciones.
6. Trate a los adultos como adultos. Llame 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.
7. 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.
8. Tómalo 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.
9. Escucha atentamente cuando hables con personas que tengan dificultades para hablar y espera a que terminen el discurso. Si es necesario, haz 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.
10. Ponte a la altura de los ojos cuando hables con una persona en silla de ruedas o con muletas.
11. Dale un golpecito 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 colapso o bloqueo emocional. La estimulación 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 (frustración interna, pérdida de control temporal, externalización con sobrecarga de estímulos) , Shutdown (Crisis interna), Stimming (autoestimulación) 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.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/>

Recursos adicionales (todas las páginas se comprobaron y visitaron el 14 de octubre de 2024):

- ❖ 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.nln.org/education/teaching-resources/professional-development-programsteaching-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.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.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-O6zBhASEiWAOHeGxbXrR1uwc6Qs3EfMpSsGWKOshNV4d4jIWVcQbQ9w4EnV67r9FgUv1RoC83gQAvD_BwE
- ❖ https://thenoraproject.ngo/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw-O6zBhASEiWAOHeGxa9qVKzSAm-AdHUrNOAqp4tExFijlWZ8m9ZEeC5GCiGT1UPZ6qsfCBoCLR8QAvD_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.

