**¿Cómo interactuar con una persona con discapacidad motriz?**

* Si piensas que una persona puede necesitar tu ayuda, ofrécela, y en caso de que sea aceptada pregunta cómo es la forma adecuada de ayudarla.
* Siempre deja las ayudas técnicas (muletas, bastones, caminadores, etcétera) al alcance de la persona.
* Ajusta tu paso al suyo si la persona camina despacio y/o utiliza alguna ayuda técnica.
* Evita posibles empujones o un contacto físico mientras se está desplazando.
* Brindarle ayuda a la hora de levantar o transportar objetos, ya que las manos están ocupadas sosteniendo las ayudas.
* En el caso de que la persona se haya caído, ofrécele ayuda inmediatamente, pero nunca la levantes sin preguntar si es necesaria la ayuda y cómo debe hacerse.
* Si usa prótesis, no fijes su mirada en ellas, pero tampoco desvíes la mirada si caen en el campo de visión.
* Evita movimientos bruscos que puedan hacerlo/a caer.

*Si la persona es usuaria de silla de ruedas*:

* Para hablar con una persona que utiliza silla de ruedas, sitúate de frente y a la misma altura (de ser posible sentados).
* Si desconocemos el manejo de la silla de ruedas, pregúntale al usuario cómo ayudarle.
* Dirígete a la persona en silla de ruedas y no a su acompañante.
* Recuerda siempre que hay que preguntar si la persona necesita ayuda, antes de brindarla. Puede no ser necesaria o querida.
* No cuelgues cosas o te apoyes sobre una silla de ruedas ya que ella es parte del espacio corporal de la persona.
* No empujes la silla sin decírselo al usuario.
* Para pasar un obstáculo, debes inclinar la silla hacia atrás y bajarla por sus ruedas traseras.
* No tomes la silla por los apoyabrazos ni de los apoya pies, tampoco de las ruedas. La forma correcta de hacerlo es por las empuñaduras de empuje del respaldo.
* Si la persona quiere detenerse, no debes olvidar frenar la silla.
* Para ayudarla a subir una rampa, hay que efectuarlo con la silla de frente a ésta. Si la persona con discapacidad es muy pesada, solicitar ayuda a alguien.

**¿Cómo interactuar con una persona con discapacidad visual?**

* Identifícate inmediatamente, antes de tener cualquier tipo de contacto.
* Describe verbalmente los escenarios y situaciones.
* Actúa siempre desde el respeto, reconociendo a la persona con discapacidad visual como un ser humano con derechos.
* Recuerda que la persona con discapacidad visual puede hacer las cosas por si sola aunque las haga de manera diferente.
* No limites a la persona ciega o con baja visión, brinda acompañamiento cuando sea necesario y en su justa medida.
* Si ves a una persona con un bastón blanco o verde en la vía pública y consideras que puede necesitar ayuda (porque está parada en una esquina, en una parada de colectivo, en el andén de un tren o un subterráneo), acércate y pregúntale si requiere ayuda. No te molestes si rechaza tu ayuda.
* Para guiarlo/a, no lo/a tomes del brazo ni estorbes el movimiento del bastón, simplemente ubícate un paso adelante, ofrécele tu hombro o tu codo.
* Indícale con la voz si hay obstáculos en el camino, como huecos, rejas, tapas, ramas de árboles, etc.
* Si hay una escalera, indícale si sube o baja y la cantidad aproximada de escalones.
* Recuerda que el bastón sólo detecta obstáculos de la cintura para abajo. Si ves que una persona está por atravesar un obstáculo que el bastón no detectará, avísale.
* Para dirigirte a una persona ciega o con disminución visual no es necesario levantar la voz.
* Para ayudarlo/a a subir al bus, anticípale la acción con la voz, guía su mano hacia el pasamano.
* Para ayudarlo/a a sentarse, anticípale la acción con la voz, guía su mano hacia el respaldo del asiento.
* Avísale cuando llegas y te retiras, para que no se quede hablando solo.
* Si maneja dinero, puede ser que requiera de tu colaboración para conocer el valor del mismo.
* Considera que existen determinadas palabras que, para ser significativas, requieren de la información visual. Por ejemplo, “acá”, “allá”, “ahí”. En la medida de lo posible, evita utilizarlas. Utiliza en cambio expresiones como “a la derecha”, “a la izquierda”, “adelante”, “atrás”.
* No te sientas incómodo/a si tienes que utilizar la palabra “ver” o “mirar”. Es una palabra del lenguaje coloquial que todos utilizamos.
* No hables de la persona con discapacidad como si no estuviera presente. Dirígete directamente a la persona con discapacidad y no hagas hablar a otra persona por él/ella.
* Si vas caminando por la calle y ves que viene una persona ciega no te quedes callado/a, de esa manera harás que la persona piense que no hay nadie en el camino. En la medida de lo posible, libera el espacio por el que está circulando la persona ciega. Si no es posible, pídele que se detenga.
* Si hay una persona con discapacidad visual en un establecimiento que requiere ser evacuado, colabórale guiándola hacia un lugar seguro.
* Si compartes un espacio físico con una persona con discapacidad visual (oficina, casa, etc.), evita dejar obstáculos como cajones abiertos, sillas o cualquier otro objeto que obstruya el camino. Si te ves obligado a obstruir el camino, avísale, ya que suelen caminar sin bastón por los lugares que conocen.
* Al comunicarte a través de correo electrónico o mensaje de texto, evite utilizar abreviaciones que puedan resultar confusas (“x” en vez de “por”). Debes tener presente que la persona accederá a la información a través del canal auditivo.

**¿Cómo interactuar con una persona con discapacidad auditiva?**

* Cuando quieras dirigirte a una persona sorda o con deficiencia auditiva llama su atención con un gesto o tócala suavemente en su hombro.
* Mostrar empatía e interés en la comunicación.
* Mantén siempre el contacto visual. Sé expresivo al hablar, para que las personas puedan identificar tus sentimientos y el “tono” con el que estás diciendo las cosas. Las expresiones corporales y faciales pueden facilitar la comunicación.
* Nunca te tapes la boca, esto dificulta que la persona pueda llevar a cabo una lectura labial.
* Cuando la persona sorda cuente con la asistencia de un intérprete, dirígete directamente a la persona sorda, no al intérprete.
* Actúa siempre desde el respeto, reconociendo a la persona con discapacidad auditiva como un ser humano con derechos.
* Mirarlo de frente para facilitar la lectura labial.
* No te des vuelta durante la conversación.
* Orienta la cara hacia la luz al hablar.
* Hablarle en forma clara y natural, pronunciando bien, no deletreando o muy pausado.
* No eleves el tono de voz ni gritar. Al tratarse de una persona sorda, si se grita se dificulta la lectura labial por la deformación de la cara.
* No comas, mastiques ni fumes mientras estás hablando.
* Si la persona no entiende qué se les estás diciendo, debes rehacer la frase en vez de repetir las palabras una y otra vez.
* En ocasiones la persona sorda puede conocer un concepto pero desconocer una palabra por más simple que parezca, por ello hay que tratar de explicar su significación de manera simple, de ser posible, recurriendo a imágenes visuales relacionadas a éste o si sabe leer recurrir a la escritura.

**¿Cómo interactuar con una persona con discapacidad cognitiva/intelectual?**

* No te sientas intimidado por los movimientos, sonidos o expresiones que lleve a cabo una persona con disca­pacidad intelectual.
* Si no entiendes lo que la persona te quiere decir, o ésta tiene dificultades para hablar, pídele de una forma atenta y respetuosa que te repita lo que te quiso decir.
* Siempre ten presente que las personas con discapa­cidad intelectual tienen una dinámica más lenta para comunicarse, tomar los alimentos y andar, entre otras actividades, por lo cual debes respetar el ritmo de cada persona para hacer las cosas.
* Nunca trates a una persona adulta con discapacidad intelectual como un niño, ten en cuenta su edad y sus capacidades.
* Actúa siempre desde el respeto, reconociendo a la persona con discapacidad cognitiva/intelectual como un ser humano con derechos
* En la comunicación con él /ella, si no comprende el mensaje que deseamos transmitir, debemos tener paciencia, utilizar otro vocabulario (palabras más sencillas) y apoyarnos en ejemplos
* En caso de querer comunicarse, dirigirse primero a él/ella, independientemente de que se encuentre acompañado de otra persona. Sólo de considerarlo realmente necesario, y en una segunda instancia, dirigirse a quien lo/la acompaña.
* Es importante respetarlos y ser pacientes

**¿Cómo interactuar con una persona con discapacidad mental?**

* Siempre acércate de manera franca y respetuosa. Sé natural y sencillo.
* Me dirijo con respeto y doy el saludo de manera habitual.
* Limítate a ayudar en lo necesario. Permite que se desenvuelva solo (a) en el resto de las actividades. ­
* Demuestra interés y empatía. Tómate tiempo para escuchar lo que dice y háblale lenta y claramente; con un lenguaje corto y sencillo.
* Evita situaciones que puedan generar violencia, como discusiones o críticas y tenga en cuenta las opiniones y sentimientos expresados.
* Actúa siempre desde el respeto, reconociendo a la persona con discapacidad mental como un ser humano con derechos.