






# DIVERSITAT

## GUIES

 associació de  
 persones amb  
 capacitats  
 diverses  
 **cecscat**

# PRESENTACIÓ

Tota persona té capacitats diverses. Amb aquestes capacitats duen a terme la seva trajectòria de vida que desenvolupa de diferent manera, ja que “cadascú és cadascú”. Cada persona és única i irrepetible, amb unes capacitats pròpies.

Per tant, la societat no és uniforme, sinó que és plural i diversa.

Accepta la diferència amb naturalitat i no menyspreïs ningú pel fet de ser diferent.

És important utilitzar un llenguatge en què les paraules no siguin ofensives o que suposin etiquetar una persona per les característiques físiques, psíquiques o sensorials. No són una limitació en elles mateixes.

La convivència ha de ser fruit d'una relació de respecte des de la naturalitat i la sensibilitat.

En aquesta guia us volem indicar alguns dels aspectes més rellevants a tenir present per a una amable i enriquidora relació de convivència entre les persones amb limitacions visuals i les que no.



## RECOMANACIONS ENTORN DE LA RELACIÓ AMB LES PERSONES AMB CEGUESA O BAIXA VISIÓ

En una societat de persones amb capacitats diverses, la naturalitat, el respecte i l'acceptació són fonamentals en les relacions interpersonals. Com plantejar-nos les relacions entre persones?

### 1 IDENTIFICACIÓ

Bastó blanc. És un ajut per a la mobilitat de les persones cegues o amb baixa visió.

Gos pigall. És un animal de suport per a persones cegues o amb baixa visió.

Bastó blanc amb franges vermelles. Utilitzat per les persones amb sordceguesa.

### 2 PREGUNTA

Abans d'ajudar a una persona, pregunta si li cal aquesta ajuda.

### **3 PRESENTA'T**

Quan et presentis, saludis o t'acomiadis, dóna't a conèixer dient el teu nom.

En començar una reunió, resulta d'ajuda que cada persona que hi participa s'identifiqui.

### **4 PARLAR**

La comunicació a través de gestos no és eficaç; sempre ha de ser mitjançant l'expressió oral.

### **5 SIGUES CONCRET**

El propi cos pot servir de referència.

Orientacions com ara “a la dreta”, “a l'esquerra”, “davant teu”, “darrere teu”, “a dalt” o “a baix” ajuden a la persona cega o amb baixa visió.

Indicacions com “”aquí” o “allà” no donen una referència clara.

### **6 TEMPS**

Necessiten més temps per desplaçar-se, per trobar els objectes o per dur a terme qualsevol tasca que es proposin.

### **7 ORDRE**

“Cada cosa al seu lloc.” Si es canvia un objecte de lloc, comunica-ho.

### **8 GUIAR**

Ofereix el teu braç. La persona que guia se situa una mica més endavant, de forma que la persona cega o amb baixa visió pot percebre amb anticipació els obstacles i els canvis d'alçada. Cal avisar en trobar irregularitats o possibles perills.

Si el camí es fa més estret o difícil, alenteix el pas i desplaça el braç cap enrere, per tal que la persona et pugui seguir.

Per pujar o baixar escales, indica-ho i fes una petita pausa al principi i al final. Si és possible, dirigeix la mà de la persona cega o amb baixa visió a la barana.

## **9 PUNTS DE REFERÈNCIA**

Les referències ajuden a desplaçar-se amb seguretat per espais interiors i exteriors, una referència pot ser qualsevol indicació perceptible.

En espais amplis, recomanem vorejar-lo per tal de facilitar l'orientació i donar la paret com a referència.

A un restaurant resulta d'ajuda, per descriure què hi ha al plat, utilitzar la tècnica del rellotge, que consisteix a considerar l'espai dins el plat com si fos l'esfera del rellotge. D'aquesta manera, per exemple, es pot indicar el contingut del plat dient "tens a les sis les patates i a les dotze, la carn".

## **10 TRANSPORT**

Al transport públic indica on es troben les baranes, la porta d'entrada, la màquina per validar el bitllet, els seients o qualsevol altre element necessari.

Per accedir a un cotxe, indica on són la maneta de la porta i el seient. Pot ser útil apropar la mà de la persona a la maneta.



**E-mail: [cecscat.cat@gmail.com](mailto:cecscat.cat@gmail.com)  
Carrer Dels Arbres, 15  
08640 OLESA DE MONTSERRAT**

**Web: [cecscat.cat](http://cecscat.cat)**



**[cecscat.cat](https://www.instagram.com/cecscat.cat)**



**[cecscat.cat](https://www.facebook.com/cecscat.cat)**



**[cecscat.cat](https://www.youtube.com/cecscat.cat)**

Hi col·labora:



**Ajuntament  
d'Olesa de Montserrat**



**Dona suport a la diversitat**

Hem editat una guia molt més àmplia sobre la diversitat, si esteu interessats la podeu passar a recollir al local social, dijous de cinc a vuit de la tarda, a la Comunitat Minera Olesana o enviar un correu electrònic.