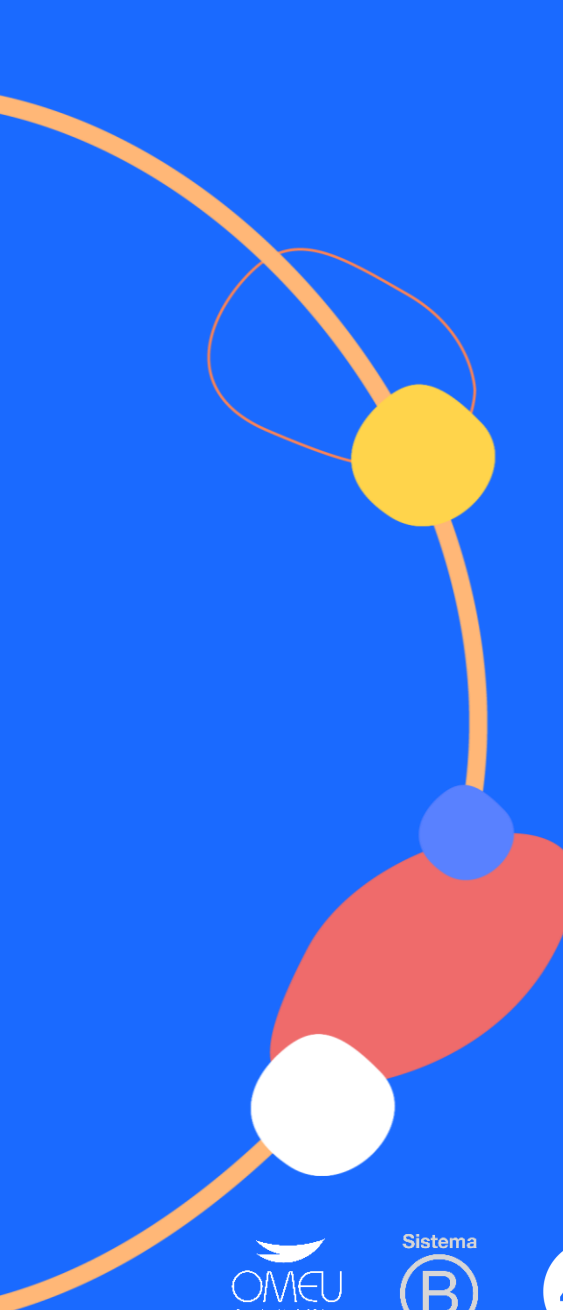


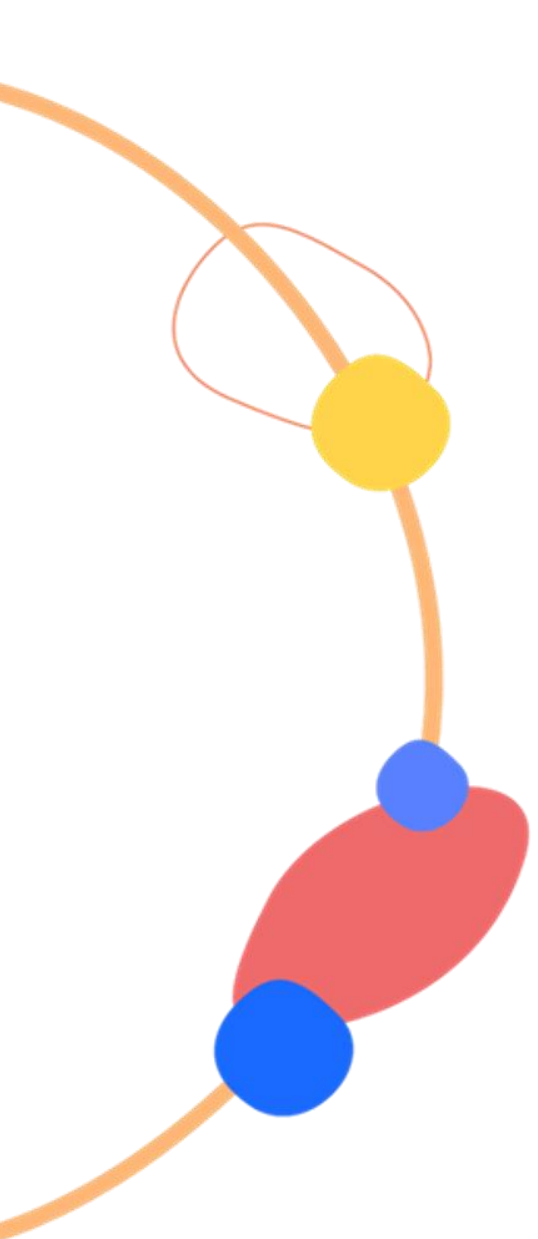


Guía para la inclusión

Guía básica para diseñar, desarrollar capacitaciones, programas y materiales que sean inclusivos y accesibles para las personas con discapacidad.

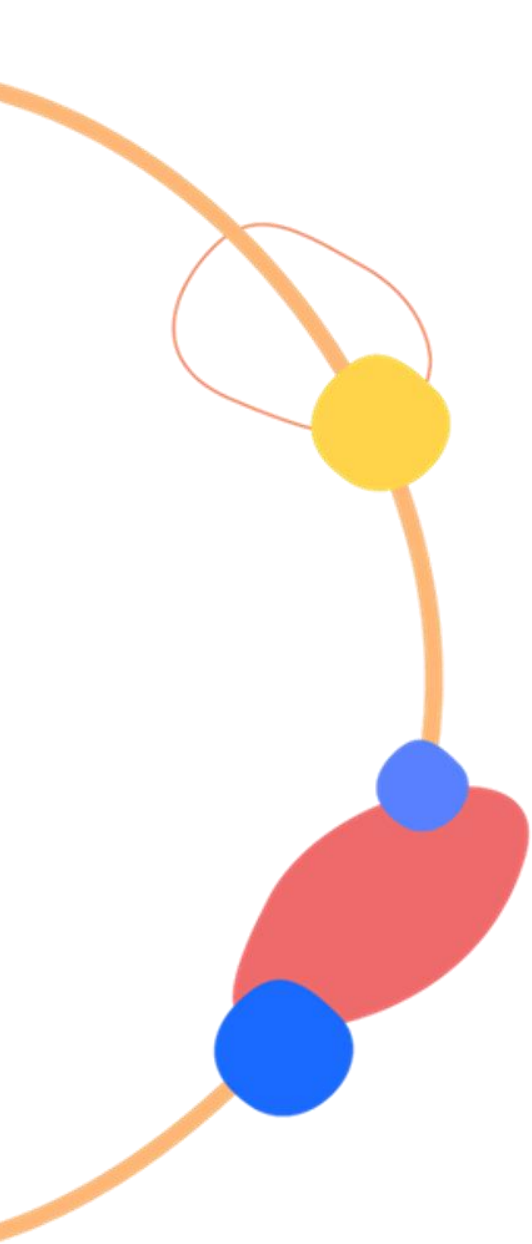
Autora: Mag. Mercedes Viola





Índice

1. Introducción y diseño Universal
2. Principios del diseño universal
3. Comunicación Accesible e inclusiva
4. Checklist para un evento inclusivo



En la investigación “Diagnóstico sobre accesibilidad y recomendaciones para la inclusión de personas con discapacidad en el ecosistema emprendedor de Uruguay” (mayo, 2021) se vio que “Actualmente no hay ningún dispositivo de apoyo dirigido a la población en general que tenga integrado transversalmente la perspectiva de la discapacidad desde el enfoque de derechos humanos” y que es necesario hacer accesible todos los dispositivos de apoyo al emprendedurismo.

La gran mayoría de espacios de intercambio y aprendizaje a nivel global, no son accesibles para personas en situación de discapacidad. Con el fin de allanar ese camino, surge esta guía.

Un concepto clave es el de accesibilidad universal que viene del Diseño Universal:

La accesibilidad universal es la condición que deben cumplir los entornos, procesos, bienes, productos y servicios, así como los objetos o instrumentos, herramientas y dispositivos, para ser comprensibles (accesibilidad cognitiva), utilizables y practicables por todas las personas en condiciones de seguridad y comodidad, de la forma más autónoma posible, incluidas las personas con discapacidad (Fundación Once, 2011).

Principios del diseño universal

Por Diseño Universal se entiende el diseño de productos, entornos, programas y servicios que puedan utilizar todas las personas, en la mayor medida posible, sin necesidad de adaptación ni diseño especializado. (Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, 2006)



Principio 1: Equidad de uso.

El diseño se adapta a una amplia gama de preferencias y habilidades individuales.

- Se deben proporcionar los mismos medios de uso para todas las personas: idénticos siempre que sea posible; equivalente cuando no.
- Se debe evitar segregar o estigmatizar cualquier persona.
- Las disposiciones sobre privacidad y seguridad deben estar igualmente disponibles para todas las personas.
- Se debe hacer el diseño atractivo para todos los usos.

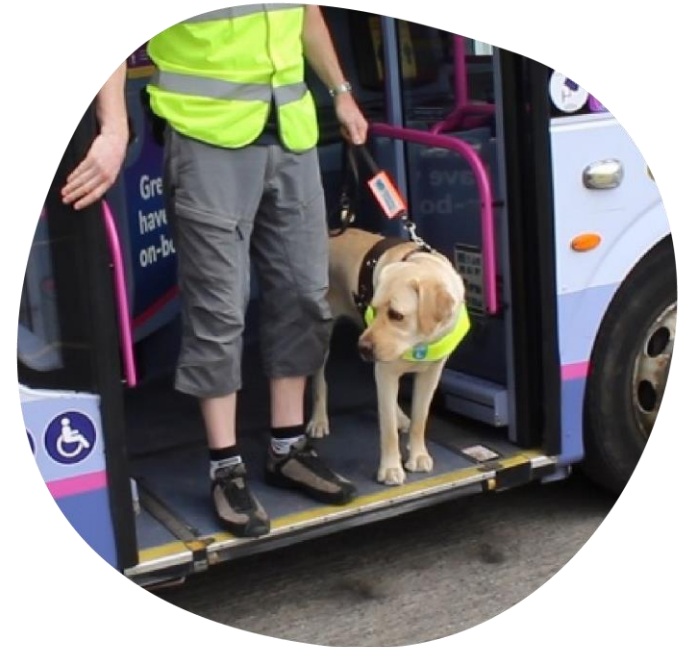


Principio 2:

Flexibilidad de uso.

El diseño es útil y comercializable para personas con diversas habilidades.

- Se debe proporcionar elección en los métodos de uso.
- Se debe acomodar el acceso y uso de diestros o zurdos.
- Se debe facilitar la precisión.
- Se debe proporcionar la adaptabilidad al ritmo de la persona.



Principio 3:

Uso simple e intuitivo.

El diseño es fácil de entender, independiente de la experiencia, el conocimiento, las habilidades lingüísticas o el nivel de concentración actual de la persona.

- Se debe eliminar la complejidad innecesaria.
- Se debe ser consistente con las expectativas e intuición de la persona.
- Se debe organizar la información de acuerdo con su importancia.
- Se debe proporcionar indicaciones y comentarios efectivos durante y después de la finalización de la tarea.



Principio 4:

Información perceptible.

El diseño comunica la información necesaria de manera efectiva a la persona, independiente de las condiciones ambientales o las capacidades sensoriales de la persona.

- Se debe usar diferentes modos (pictórico, verbal, táctil) para la presentación redundante de información esencial.
- Se debe proporcionar el contraste adecuado entre la información esencial y su entorno.
- Se debe maximizar la "legibilidad" de la información esencial.
- Se debe diferenciar los elementos de maneras que se puedan describir (es decir, facilitar el dar instrucciones o instrucciones).
- Se debe proporcionar compatibilidad con una variedad de técnicas o dispositivos utilizados por personas con limitaciones sensoriales.



Principio 5:

Tolerancia al error.

El diseño minimiza los riesgos y las consecuencias adversas de acciones accidentales o no intencionadas.

- Se deben organizar elementos para minimizar riesgos y errores: elementos más utilizados, más accesibles; elementos peligrosos eliminados, aislados o blindados.
- Se deben proporcionar advertencias de peligros y errores.
- Se deben proporcionar funciones de seguridad.



Principio 6:

Bajo esfuerzo físico.

El diseño se puede usar de manera eficiente y cómoda y con un mínimo de fatiga.

- Se deben permitir a la persona mantener una posición neutral del cuerpo.
- Se deben usar fuerzas operativas razonables.
- Se debe minimizar las acciones repetitivas.
- Se debe minimizar el esfuerzo físico sostenido.



Principio 7:

Tamaño y espacio para el enfoque y el uso.

Se proporciona un tamaño y espacio apropiados para el abordaje, el alcance, la manipulación y el uso, independiente del tamaño corporal, la postura o la movilidad de la persona.

- Se debe proporcionar una línea de visión clara a los elementos importantes para cualquier persona sentada o en pie.
- Se debe acceder a todos los componentes de forma cómoda para cualquier persona sentada o en pie.
- Se debe acomodar las variaciones en la mano y el tamaño de agarre.
- Se debe proporcionar espacio adecuado para el uso de dispositivos de asistencia o asistencia personal.



Comunicación accesible e inclusiva

Además de tener una comunicación inclusiva que NO refuerce estereotipos y que utilice un lenguaje respetuoso, es importante que nuestra comunicación y todos los materiales que utilicemos sean accesibles para las personas en situación de discapacidad.

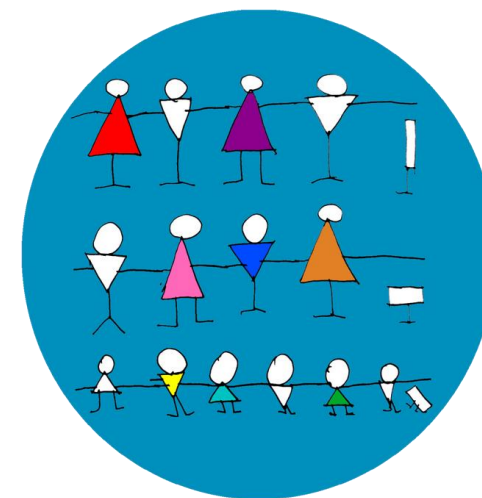


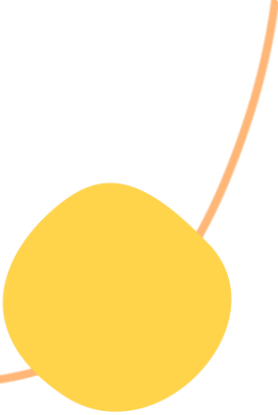
¿Por qué es importante una comunicación inclusiva?

La diversidad es un hecho y el lenguaje, como representación de la realidad, también debe reflejarla. Una comunicación libre de estereotipos y prejuicios, y que sea respetuosa con los colectivos en situación de vulnerabilidad, es esencial para una buena convivencia.

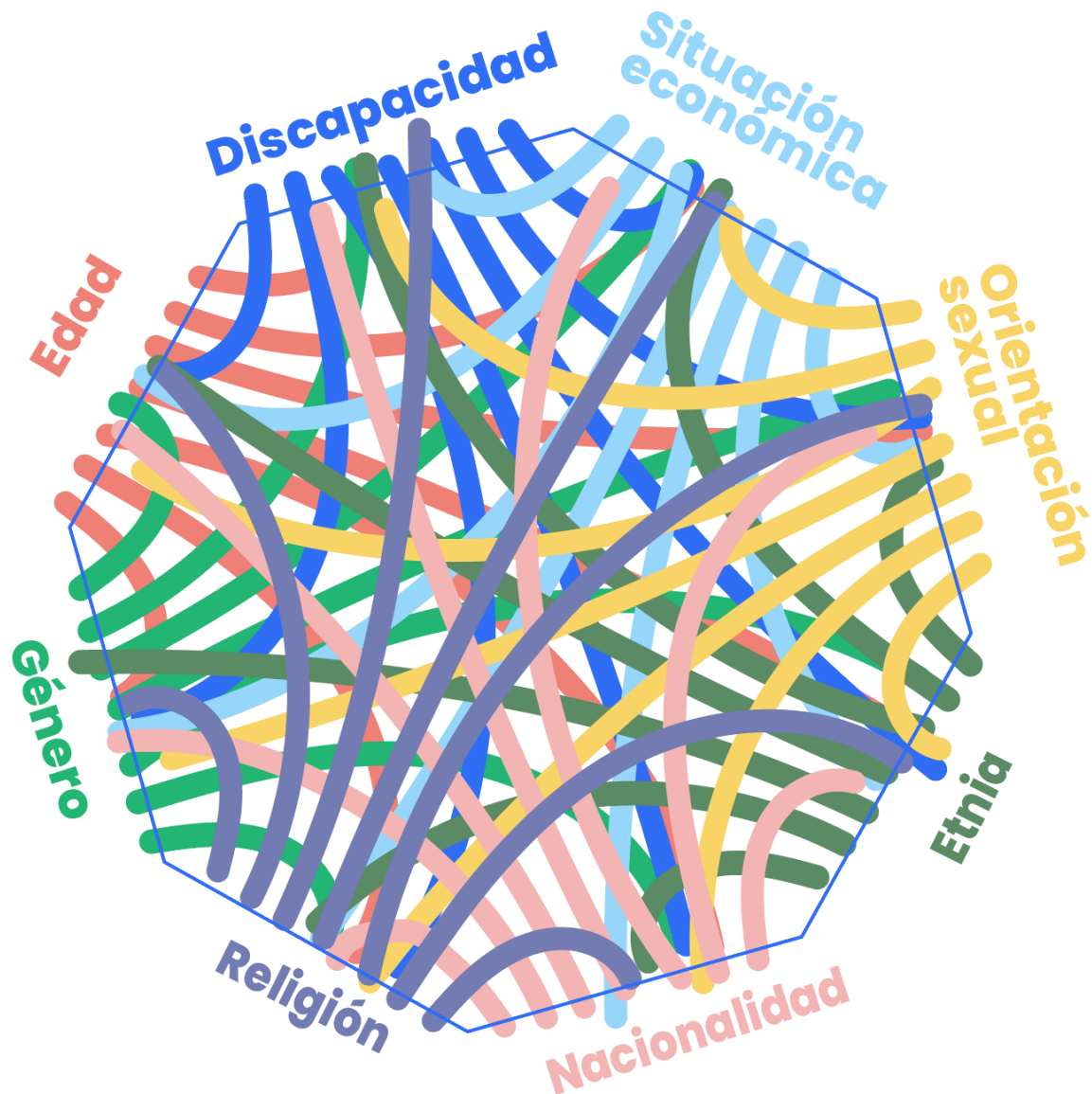
¡Las personas somos plurales!

Las personas no nos definimos únicamente por un eje, ya sea nuestra orientación sexual, color de piel, situación socioeconómica, identidad de género, cultura o discapacidad; **somos fruto de una combinación específica y única.** Para ser una sociedad igualitaria, estos ejes identitarios nunca deben jerarquizarse unos por encima de otros.





La identidad individual se constituye por la intersección de múltiples dimensiones que hacen a cada persona única e irrepetible





Racismo y prejuicios culturales

Las personas provienen de orígenes y contextos culturales diversos. La racialización es una construcción social que sitúa a las personas blancas por encima del resto.

Hace mucho tiempo que se ha desmontado científicamente el argumento biológico que defiende las razas, pero eso no quiere decir que el racismo no exista. En nuestro lenguaje tenemos muchas expresiones que son consecuencia directa del etnocentrismo y el racismo.

Tenemos que construir un “nosotros y nosotras” en el que todo el mundo tenga cabida.

Expresiones racistas:

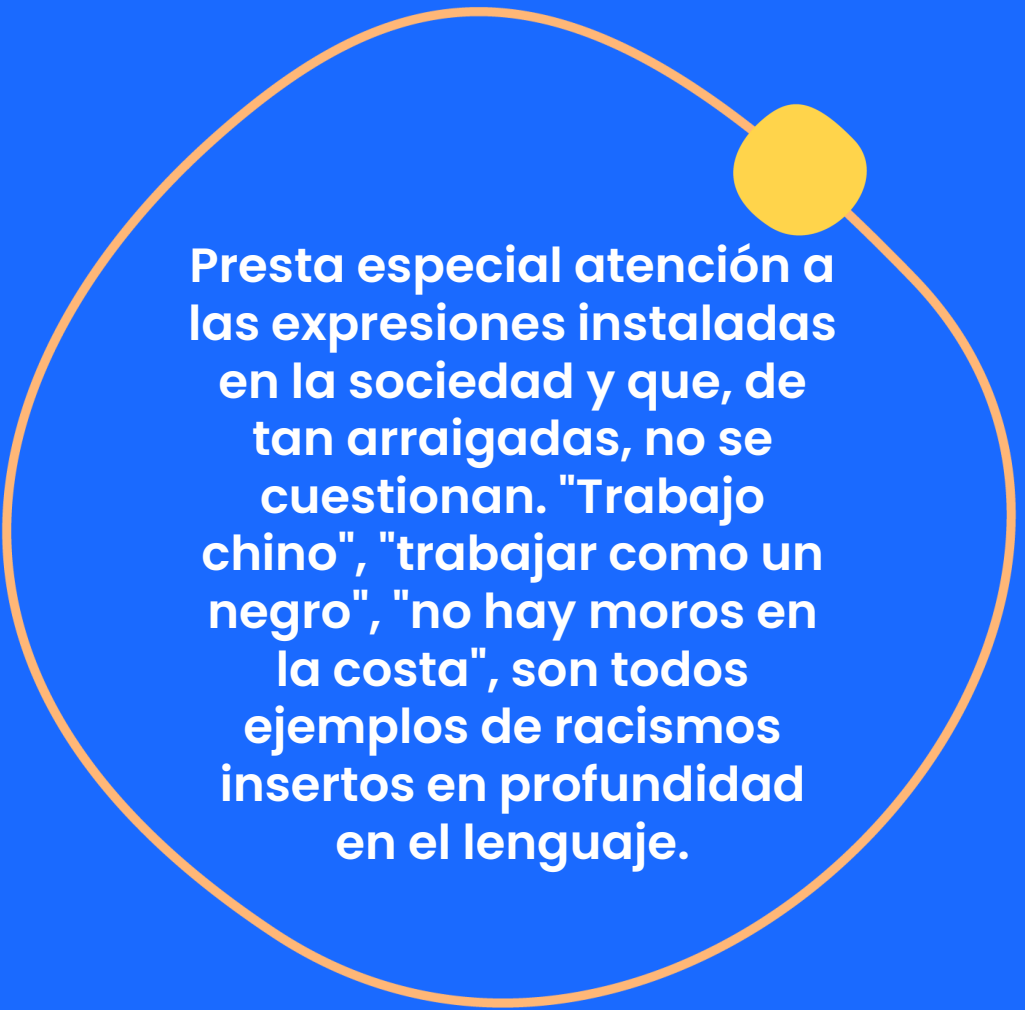
- Inmigrante ilegal
- Persona de color

Proponemos:

- Persona migrante
- Persona en situación irregular
- Persona negra
- Persona afrodescendiente

Reflexión:

La migración es un proceso que empieza y acaba. Nadie es ilegal. Los eufemismos enfatizan.



Presta especial atención a las expresiones instaladas en la sociedad y que, de tan arraigadas, no se cuestionan. "Trabajo chino", "trabajar como un negro", "no hay moros en la costa", son todos ejemplos de racismos insertos en profundidad en el lenguaje.



Género y LGTBIQ+

Vivimos en un mundo que entiende que las personas están divididas en dos tipos: el varón y la mujer. Y, por lo tanto, que solo hay dos formas de cuerpos: los machos y las hembras. Esto presupone que una persona con cuerpo de macho se identificará como varón y tendrá comportamientos "masculinos", y una persona con cuerpo de hembra se identificará como mujer y tendrá comportamientos "femeninos". Este sistema binario es excluyente. Además, nuestra sociedad tiene una visión del mundo y de la cultura que pondera todo lo masculino por encima del resto.

Una persona cisgénero es aquella que está de acuerdo con el género que se le asignó al nacer. No tenemos que partir de la premisa de que la normalidad es ser heterosexual y cisgénero.

Expresiones excluyentes:

- Los padres
- Madre soltera
- Los alumnos
- Los trabajadores
- "todos"

Proponemos:

- Las familias
- Madre
- Alumnado
- Los trabajadores y las trabajadoras
- Todo el mundo, las personas

Reflexión:

Hay muchas estructuras familiares: todas lo son. Las familias monoparentales son estructuras familiares.

Utilizar sustantivos colectivos.

Desdobra el término.

Si se habla siempre en masculino genérico se invisibiliza a las mujeres

- 
- Es importante recordar que al desdoblar excluimos a las personas que no se identifican como varón o mujer. Muchas personas eligen utilizar el pronombre "le". Aunque la RAE no lo ha aprobado, el pronombre neutro es cada vez más habitual.
 - Siempre analiza las expresiones instaladas en el lenguaje, muchas de ellas esconden una raíz fuertemente sexista, homofóbica o irrespetuosa. "Llorar como una niña", "no seas maricón", entre muchísimas más.
 - No asumir el género ni la orientación sexual de las personas es lo más respetuoso que podemos hacer.



Personas en situación de discapacidad

La expresión correcta es "personas en situación de discapacidad" o "personas con discapacidad". La discapacidad física, auditiva, visual, intelectual y psicosocial es parte de la diversidad humana. Es una condición determinada por factores personales y de contexto. Si eliminamos los obstáculos del entorno, se garantizan los derechos de todas las personas con discapacidad. Tenemos que utilizar una comunicación respetuosa para incluir y visibilizar a las personas con discapacidad.

Evitar descripciones sensacionalistas (víctima de, sufre de), una infantilización permanente (sordito, cieguito, enfermito) o ser condescendientes (campeones, héroes...).

Expresiones no respetuosas:

- Discapacitado
- Incapacitado

Proponemos:

- Personas con discapacidad
- Personas en situación de discapacidad
- Persona con discapacidad intelectual

Reflexión:

El énfasis es en la persona, no en la discapacidad.

Son expresiones ofensivas, que implican que algo "va mal".

Una persona sin discapacidad no es "normal". El concepto de "normalidad" es otra forma de discriminación y exclusión.

Cómo expresarnos correctamente:

No se dice:

- Discapacitado/a
- Deficiente
- Enfermito/a
- Incapacitado/a
-
- Lisiado
- Minusválido
- Inválido
- Paralítico
- Cojo
-
- Mongólico
- Retardado
- Retardado mental

Se dice:

- Persona en situación de discapacidad
- Personas con discapacidad
-
- Personas con discapacidad física o discapacidad motriz
- Personas con movilidad reducida
-
- Persona con discapacidad intelectual

No se dice:

- Cieguito
- No vidente
- Invidente
-
- Sordito
- Sordomudo
-
- Insano
- Demente
- Loco
- Trastornado
- Esquizofrénico
-
- (Hombre, mujer, niño/a) que padece discapacidad
- (H, M, N) aquejado de discapacidad

Se dice:

- Persona ciega
- Persona con discapacidad visual
-
- Personas con discapacidad auditiva
- Persona sorda
-
- Persona con discapacidad psicosocial
- Persona con esquizofrenia
- Persona dentro del espectro
-
- Que tiene discapacidad
- Con discapacidad
- En situación de discapacidad

- 
- Siempre el énfasis es la persona.
 - Puede parecer de sentido común pero lo cierto es que, muchas veces, se utiliza la discapacidad como definitoria: "el ciego", "el sordo", etc. Sea cual sea la discapacidad, lo correcto es decir: "persona.." O " persona con.."
 - Al igual que en todos los casos anteriores: analiza las frases cotidianas antes de utilizarlas. Decir que una persona es "retrasada" o "mongólica", tenga o no una discapacidad, es ofensivo.



Salud mental

Una de cada cuatro personas experimentará algún problema de salud mental a lo largo de su vida. Esto no necesariamente disminuye ni deteriora las facultades mentales, sino que más bien las altera de forma esporádica.

Un uso no inclusivo de la comunicación dificulta la convivencia y alimenta un estigma que parte del desconocimiento y de los prejuicios.

Expresiones no respetuosas:

- Demente
- Loco
- Trastornado
- Enfermo mental
- "Estoy depre"
- "Pareces bipolar"
- "Una situación esquizofrénica"

Proponemos:

- Persona con diagnóstico de ...
- "Estoy triste"
- "Estás voluble hoy"
- "Una situación cambiante"

Reflexión:

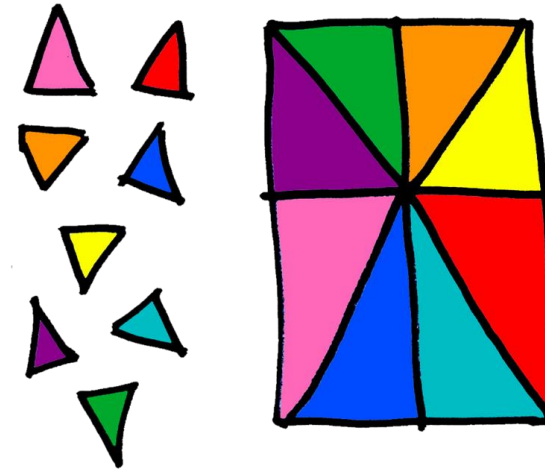
Todas las personas somos tan susceptibles de tener problemas de salud mental como de cualquier otra situación. Somos mucho más que un diagnóstico médico. Evitar expresiones y metáforas que estigmaticen la salud mental o la frivolicen.

Comunicación no verbal

Lo que hacemos, también es comunicación.
Muchas veces, algunas cosas se hacen de manera inconsciente, por eso es importante ser críticos.

Algunos ejemplos:

- Mucha gente modula la voz cuando habla con personas con discapacidad, personas migrantes o personas mayores, como si hablara con niños.
- Los hombres tienden a ocupar mucho más espacio: utilizan más turnos de palabra, se sientan ocupando un espacio excesivo en el transporte público, etc.
- En muchas ocasiones nos dirigimos a la persona intérprete para hablar con la persona sorda.



Comunicación con imágenes

1. ¿Quién se representa? ¿Aparecen personas no blancas? ¿Hemos evitado que solo aparezcan hombre?

2. ¿Aparecen familias y relaciones afectivas diversas?

3. ¿Todos los cuerpos son normativos?

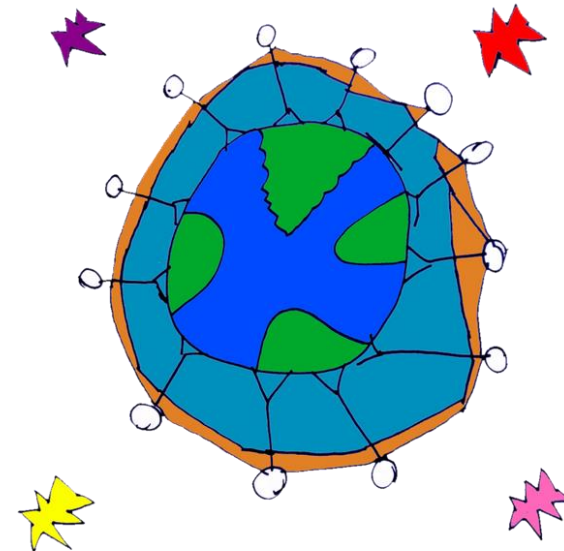
4. ¿Utilizamos estereotipos de género? Una herramienta útil para evitar la hipersexualización: ¿Representarías igual al varón?

5. Si hablamos de otro país. ¿lo hacemos desde el estereotipo? Evita los tópicos.

6. ¿Hemos formado un equipo inclusivo antes de comenzar el proyecto?

7. ¿Las personas con discapacidad son tratadas como cualquier otra persona o se promueve una visión caritativa o paternalista?

8. ¿Utilizamos una comunicación accesible? Subtítulos, audiodescripción, lectura fácil..



Pautas básicas para la accesibilidad en la comunicación:

Discapacidad visual :

Lectores de pantalla.

Debemos cuidar que nuestros materiales sean accesibles para lectores de pantalla. Para eso debemos describir las imágenes que incluyamos ya que los lectores no la pueden reconocer. Utilizando ALT +TEXT se pueden describir las imágenes. .Hoy, la mayoría de los programas traen algún comando para poder verificar la accesibilidad de nuestros documentos.

Audiodescripción

La audiodescripción consiste en describir en formato de audio lo más detalladamente posible, todo aquello que la persona ciega o con discapacidad visual no puede percibir de la imagen que aparece en pantalla.

Ejemplo: <https://youtu.be/WgLIWC7RXas>

Voz en off

En un video es importante tener en voz en off todo lo que aparece escrito, de esta manera nos garantizamos que una persona ciega o con baja visión, sepa lo que aparece escrito
Descripción oral de imágenes
Si en una presentación y taller nos apoyamos en recursos visuales, lo describimos al referirnos a ellos.

Pautas básicas para la accesibilidad en la comunicación:

● Discapacidad visual :

Autodescripción

Al comienzo de encuentros, presentaciones y mesas redondas, dar una autodescripción ayuda a las personas con discapacidad visual saber quién está hablando.

Ejemplo: Soy una mujer blanca en mis cuarentas. Llevo lentes, tengo el pelo rubio canoso y tengo una chaqueta negra.

Descripción oral de imágenes

Si en una presentación y taller nos apoyamos en recursos visuales, lo describimos al referirnos a ellos.

Pautas básicas para la accesibilidad en la comunicación:

● Discapacidad auditiva :

Lengua de señas

Las lenguas de señas son idiomas estructuralmente distintos de las lenguas habladas. Las personas sordas no oralizadas se comunican en lengua de señas. Al planificar un video o una capacitación, debemos incluir lengua de señas.

Subtitulado

Si realizamos algún video, es recomendable el uso de subtítulos. No solo ayuda a personas discapacidad auditiva, sino a todas las personas que leyendo acceden mejor a la información.

Pautas básicas para la accesibilidad en la comunicación:

Discapacidad intelectual :

Lectura Fácil

La lectura fácil es una forma de crear documentos que son más fáciles de entender.

Es útil para todas las personas. Sobre todo, es útil para las personas con dificultades de comprensión.

Para hacer la lectura fácil, es importante seguir unas normas y validar los documentos.

Ejemplo: <https://economiaiinclusiva.net/wp-content/uploads/2022/05/programa-lectura-facil-festival-economia-inclusiva.pdf>

Pictogramas

Sistemas pictográficos se aplican a personas que no están alfabetizadas a causa de la edad o la discapacidad. Tienen la ventaja de permitir desde un nivel de comunicación muy básico hasta un nivel de comunicación muy rico y avanzado, aunque nunca tan completo y flexible como el que se puede alcanzar con el uso de la lengua escrita.

Lenguaje Sencillo

Es importante evita tecnicismos no necesarios y anglicismos.



Recomendaciones al escribir un correo electrónico :



Utiliza fuentes sencillas, legibles y sin adornos, por ej., Arial, Helvética, Verdana. Ideal 12 a 14 puntos como mínimo.



La justificación a la izquierda facilita la lectura. Líneas de texto de 80 caracteres máximo y espacial entre párrafos. Evita frases largas.



Utiliza un contraste alto entre el color de la letra y el fondo del papel. Evita dibujos en el fondo del documento (marcas de agua).



Una estructura con títulos, viñetas y numeración favorece la comprensión del texto. Redacta con lenguaje breve y sencillo.



La imagen insertada en un correo electrónico, carta o documento debe ir acompañada de una descripción del tema o contenido con el fin de ser leída por los lectores de pantalla utilizados por las personas con discapacidad visual. No uses imágenes para transmitir la información en un correo electrónico (una invitación por ej.), tipea el texto contenido en la imagen bajo ésta. Si adjuntamos en el correo archivos con imágenes, describe brevemente cada una de ellas en el mismo.



**Al comunicar e informar
hay que centrarse en la
persona, atendiendo la
diversidad humana con
sus diferencias físicas,
sensoriales, cognitivas
y culturales.**

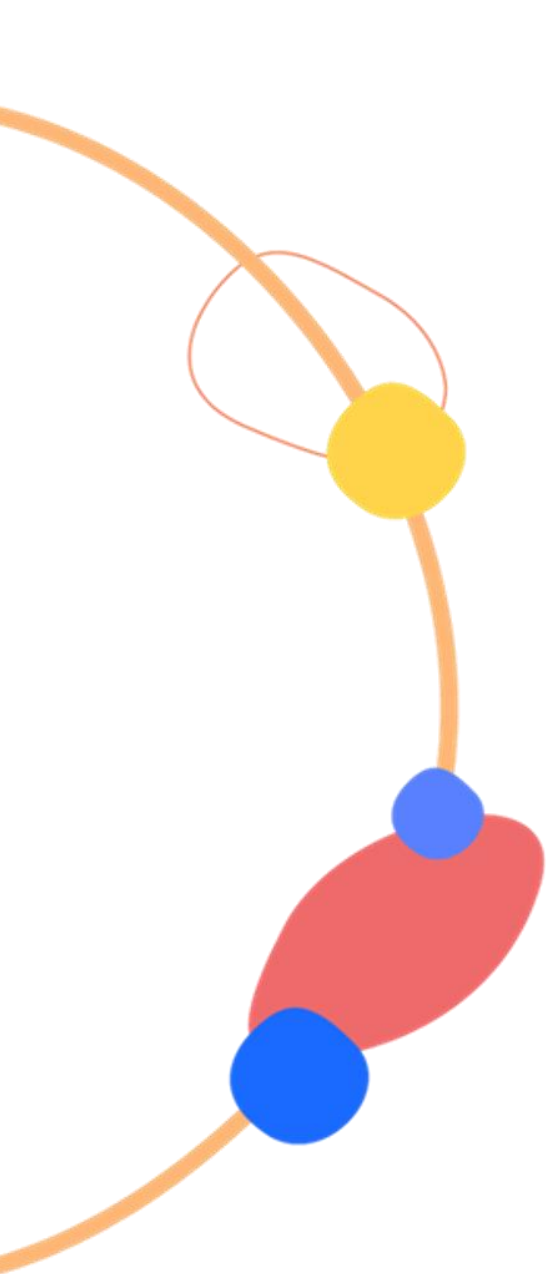
Checklist para un evento inclusivo:

Algunas las preguntas que nos podemos hacer para asegurarnos tener un evento más inclusivo.

- ✓ ¿En el formulario de inscripción, se preguntó a la persona si tiene algún requerimiento de accesibilidad?
- ✓ Si no requiere inscripción previa, quienes participan, ¿tienen la posibilidad de plantear requerimientos de accesibilidad?
- ✓ ¿Hay diversidad entre quienes exponen? Género, edad, etnia, origen, discapacidad.
- ✓ ¿El panel refleja paridad de género?
- ✓ ¿La difusión contempla distintos formatos, es accesible? ¿Evita sesgos o estigmatizaciones? ¿Usa lenguaje inclusivo y no se ve forzado?
- ✓ ¿El espacio o plataforma es accesible?
- ✓ ¿Se prevé un presupuesto para accesibilidad? ¿Prevé interpretación de lengua de señas?
- ✓ ¿El costo de inscripción al evento es variado contempla becas?
- ✓ ¿Se comunica que el evento es accesible?
- ✓ ¿Se ofrece una guía o entrenamiento de lenguaje inclusivo y buenas prácticas a quienes exponen?
- ✓ ¿Se prevé personal de apoyo para acompañar a las personas que lo necesiten? (Ej: persona ciega)
- ✓ ¿Contempla catering con opciones diversas: vegetarianas, veganas, celíacas, diabéticas?

¡La inclusión está en los detalles!

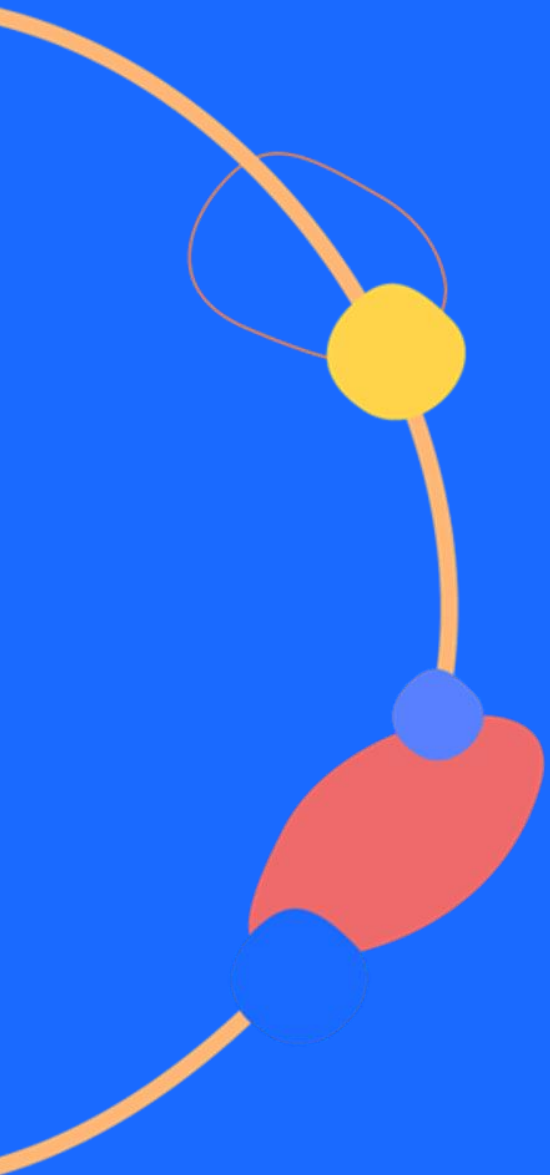




Más información :

Lenguaje Inclusivo en el Ecosistema Emprendedor
<https://drive.google.com/file/d/1VNkWwoaXs-ObsUVOHm6UMDFtM78Fo7pl/view?usp=sharing>

Lista para realizar eventos inclusivos
<https://drive.google.com/file/d/1lnX5hmWuKKRoZpxDXeIFzFXcnCD7VPVD/view?usp=sharing>



Contactanos:

www.4dlab.com

Info@4dlab.uy