

## DISTINTIVO TENGO BAJA VISIÓN

- Facilita la interacción social y mejora la comprensión de las personas con baja visión y ceguera legal.
- Sensibiliza a la población sobre la existencia de la baja visión.

## ¿QUÉ ES LA BAJA VISIÓN?

La baja visión **es un grado menor que la ceguera**. No se puede corregir con gafas ni con cirugía, y dificulta y/o incapacita la realización de tareas cotidianas. Es mucho más frecuente que la ceguera pero infinitamente más desconocida.

## INCOMPRENSIÓN

Las personas con baja visión nos sentimos a menudo incomprendidas y/o malinterpretadas cuando debido a nuestra discapacidad visual nos comportamos de forma extraña. El desconocimiento de la baja visión y la aparente normalidad de nuestros ojos agudizan esta situación.



# Cómo interactuar conmigo

Proyecto creado por:



Colaboradores:



## TENGO BAJA VISIÓN: cómo TRATARME

- 1 Si te pido ayuda, no te asustes. Yo te indicaré qué necesito.
- 2 Si me tiendes algo y no reacciono, indícamelo o dámelo a la mano.
- 3 Si te conozco y no te saludo, hazlo tú y dime quién eres.
- 4 Si te pido que describas un lugar o un objeto, o que me leas una carta, hazlo en términos generales. Yo te preguntaré si necesito más detalle.
- 5 Dirígete directamente a mí, no a mi acompañante.
- 6 Avísame al irte para que no hable sola.
- 7 No utilices gestos para responder, usa respuestas habladas.
- 8 No evites palabras como “mirar”, “ver”, “observar”.
- 9 No te sorprendas si a pesar de usar bastón blanco o perro guía, tengo un resto visual funcional. Es muy habitual.
- 10 Si quieres saber más de cómo veo, pregúntame con naturalidad. Estaré encantada de explicártelo.

## TENGO BAJA VISIÓN: cómo GUIARME

- 1 Si crees que lo necesito, ofréceme tu ayuda.
- 2 Antes de agarrarme pregúntame, así no me asustaré. 
- 3 Seré yo quien me agarre de tu brazo, y caminaré un paso detrás de ti para que me protejas. 
- 4 Indícame que un paso se estrecha o que hay una puerta echando el brazo al que me agarro hacia atrás.
- 5 Indícame dónde está un asiento llevando mi mano al respaldo. El resto lo haré yo.
- 6 Para ligeramente frente a escaleras y escalones y avísame si subimos o bajamos.
- 7 A la hora de evitar obstáculos da un margen mayor.
- 8 No uses términos como “aquí” o “allá” para darme indicaciones. Sé preciso: “delante”, “detrás”, “arriba”, “abajo”, “izquierda”, “derecha”.
- 9 Evita la palabra “cuidado” a secas, asusta y no aporta información.
- 10 A la hora de comer, guíame como si el plato fuera un reloj. De 1 a 7 filete, de 7 a 1 patatas, de 11 a 13 pimientos. 