



Construindo contornas accessibles

GUÍA DE ACCESIBILIDADE COGNITIVA

.....

UNHA REALIDADE QUE AFECTA A

1 DE CADA 100

PERSOAS NO MUNDO

.....

.....

EDITA

FEDERACIÓN AUTISMO GALICIA

Sede Social

Rúa Home Santo de Bonaval, 74 baixo

Centro de Recursos

Rúa Rodríguez de Viguri, 35

15703 Santiago de Compostela

Tel. +34 981 589 365

info@autismogalicia.org

www.autismogalicia.org

AUTORÍA

Cristina Couto Pena

Adriana García Martínez

OUTRAS COLABORACIÓN

Adriana Pazos Ottón

Edición revisada: 2020

DESEÑO E MAQUETACIÓN

Ekinocio Comunicación

IMAXES

@Autismo Galicia / @Unsplash

PICTOGRAMAS

©Sergio Palao para ARASAAC
(arasaac.org) Gobierno de Aragón
/ Licenza Creative Commons
(BY-NC-SA)

RECURSOS GRÁFICOS

pcr.vector /freepik

IMPRESIÓN

Difux S.L.

DL: C 1195-2020

PÁX.	
05	1. INTRODUCCIÓN.
06	2. QUEN SOMOS?
07	3. ACCESIBILIDADE: UN CONCEPTO MÁIS AMPLO.
07	3.1. Accesibilidade universal.
09	3.2. Deseño universal.
11	3.3. Accesibilidade cognitiva.
14	4. LEXISLACIÓN E NORMATIVA SOBRE ACCESIBILIDADE.
18	5. AS BARREIRAS DAS PERSOAS CON TEA.
20	5.1. Barreiras na comunicación e interacción social.
21	5.2. Barreiras nos espazos.
22	6. BOAS PRÁCTICAS.
22	6.1. Sistemas alternativos e aumentativos da comunicación.
23	6.2. Apoios visuais.
25	6.2.1. Valoración e sinalización de espazos.
30	6.2.2. Estruturação dos espazos e do tempo.
31	6.2.3. Creación de materiais que faciliten ás persoas con TEA a comprensión de procesos, normas ou actividades.
32	6.2.4. Elaboración de recursos en lectura fácil e publicacións.
34	6.2.5. Deseño para todos das TIC.
36	6.3. Formación e asesoramento a profesionais sanitarios, educativos ou da administración para mellorar o acceso á comunicación das persoas con TEA.
37	7. CONCLUSIÓN.
38	BIBLIOGRAFÍA E RECURSOS.



No noso día a día vivimos múltiples situacións nas que non nos paramos a pensar nas dificultades que se nos poidan expor. Por exemplo, pensemos na dificultade de atopar a porta de saída dun aeroporto, ou incluso situacións moito máis sinxelas.

Non para todo o mundo é fácil ler unha noticia, unha revisa ou un cartel. Non todo o mundo entende as instrucións que aparecen nas “taquillas” dun ximnasio ou as normas dunha piscina.

A todo o mundo gústalle a música que soa a todo volume nunha tenda de roupa?

Estas e moitas máis preguntas, son as que nos levan a crear esta guía sobre accesibilidade cognitiva.

Un dos obxectivos desta guía, é proporcionar información para facer dos diferentes espazos e servizos contornas accesibles cognitivamente, aos que podan acceder e facer uso do mesmo todas as persoas, independentemente das súas características.

Para conseguir devandito obxectivo, ao longo da guía explícase que é a accesibilidade cognitiva, as diferentes características que presentan as persoas, e en especial as características das persoas con TEA, as barreiras coas que se atopan nas contornas, e as medidas que poden levarse a cabo para solventar devanditas barreiras.

Tamén se plasman as diferentes prácticas que levamos a cabo dende a Federación Autismo Galicia.

Outro dos obxectivos desta guía, é conseguir que chegue a toda a poboación como unha fonte de sensibilización sobre as persoas que presentan características diferentes, e que necesitan medidas de accesibilidade cognitiva na súa contorna. Deste xeito, será máis fácil aplicar as medidas, e que todas as persoas poidan poñer da súa parte para levalas a cabo.

QUEN SOMOS?

AUTISMO GALICIA é unha entidade privada sen ánimo de lucro que nace no ano 1995 como unha Federación que engloba ás entidades de pais, nais, de titores e de profesionais, protectoras de persoas con trastorno do espectro do autismo da Comunidade Autónoma de Galicia.

Misión.

Contribuímos a defender e reivindicar socialmente os dereitos das persoas con trastornos do espectro do autismo e das súas familias, promovendo a igualdade de oportunidades e a colaboración entre entidades prestadoras de servizos específicos e especializados.

Visión.

Acollemos e respresentamos ao colectivo do asociacionismo do TEA en Galicia, sendo un referente na concienciación do autismo, na prestación de servizos específicos e especializados e na incidencia social para a defensa e reivindicación dos dereitos das persoas con TEA e as súas familias.

Valores éticos.

As persoas con TEA son cidadáns activas, suxeitas de pleno dereito.

Enfocamos o noso traballo para a provisión de apoios ás persoas con TEA e os seus familiares dende unha perspectiva de dereitos.

Somos unha federación solidaria que promove este valor entre as persoas e organizacións que inflúen na vida das persoas con TEA e os seus familiares.

Conducimos as nosas decisións en coherencia cos referentes éticos propios e os que asume das asociacións nas que participa activamente.

Os nosos valores

Para alcanzar todos os propósitos, establecemos unha serie de programas, nos que se enmarcan diferentes servizos, levados a cabo dende a propia Federación e dende as súas entidades, que están a disposición das persoas con TEA e as súas familias.

Entre os servizos que levamos a cabo atópase o Servizo de Accesibilidade Cognitiva.

ACCESIBILIDADE: UN CONCEPTO MÁIS AMPLO.

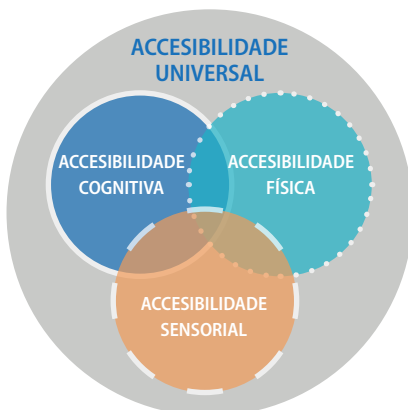
A accesibilidade é unha característica dun espazo, ben ou servizo, que fai posible que calquera poida empregalo de forma autónoma, independentemente das súas características físicas, sensoriais ou intelectuais.

Actualmente, o concepto de “eliminación de barreiras arquitectónicas” xa foi superado, tendo en conta que hai persoas que poden ter outras barreiras cognitivas, psicolóxicas, culturais, informativas e de comunicación polo que é substituído por “accesibilidade universal”, un concepto moito máis amplo que reúne as necesidades de toda a sociedade.

ACCESIBILIDADE UNIVERSAL.

A accesibilidade universal é a norma ou condición que deben cumprir contornas, procesos, bens, produtos e servizos, así como obxectos ou instrumentos, ferramentas e dispositivos, para que sexan comprensibles, utilizables e practicables por todas as persoas en condicións de seguridade e confort e da forma máis autónoma e natural posible. Presupón a estratexia de “deseño para todos ou deseño universal”, e se entende sen prexuízo dos axustes razoables que deban adoptarse.

Cando falamos de accesibilidade universal, integramos a accesibilidade física, sensorial e cognitiva.



3.1

Accesibilidade
universal



A QUE SE REFIRE A ACCESIBILIDADE FÍSICA?

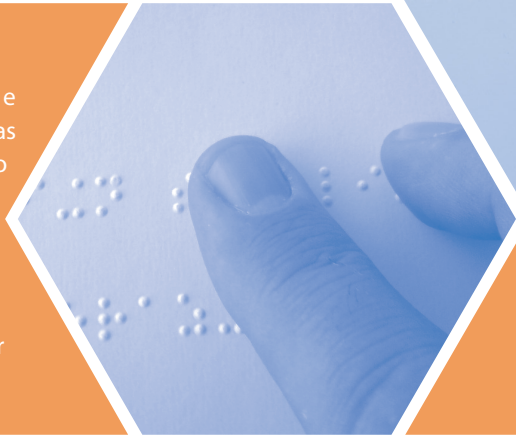
A accesibilidade física é aquela que facilita o movemento ás persoas con mobilidade reducida.

Por exemplo, o feito poñer un ascensor nun edificio de dúas o máis plantas ou substituír as escaleiras por unha rampla.

A QUE SE REFIRE A ACCESIBILIDADE SENSORIAL?

A accesibilidade sensorial permite a comprensión e expresión da información a través doutros sistemas alternativos/aumentativos de comunicación como a lingua de signos ou o braille para as persoas con discapacidade auditiva ou visual.

Poñer sons para cruzar os semáforos ou utilizar Braille nos botóns do ascensor, son medidas que facilitan ás persoas con dificultades na visión facer uso dos servizos da contorna.



CONCELLARÍA



A QUE SE REFIRE A ACCESIBILIDADE COGNITIVA?

Son medidas que axudarán a que as persoas con procesos cognitivos diferentes, como as persoas con TEA ou persoas con discapacidade intelectual, poidan entender a información e manexala e facer uso dos espazos e servizos dun xeito independente.

Por exemplo, poñer imaxes acompañando o texto nun cartel ou utilizar unha linguaxe sinxela e concisa para indicar as normas de uso da piscina.

Ao longo da guía, desenvolveranse de maneira máis específica as medidas de accesibilidade cognitiva que se poden levar a cabo nas contornas.



3.2

DESEÑO UNIVERSAL.

Deseño para todos ou deseño universal, é unha estratexia de accesibilidade universal, encamiñada ó desenvolvemento de contornas, procesos, bens, produtos, servizos, obxectos, instrumentos, dispositivos ou ferramentas, de xeito que poidan ser empregados por todas as persoas na maior medida posible, independentemente das súas características.

O obxectivo do deseño universal, é facilitar a todas as persoas o acceso, dun xeito autónomo, ás contornas, produtos e servizo que nos proporciona a sociedade.

Outro dos obxectivos do deseño universal é, dun xeito máis indirecto, a creación de contornas, produtos e servizos accesibles, como fonte de sensibilización para toda a poboación, despertando o seu interese por coñecer as características e habilidades de todas as persoas

Principios básicos do deseño universal.

Para poder levar a cabo a estratexia do deseño universal á hora de crear contornas , produtos e servizos accesibles, é necesario ter en conta unha serie de principios.

1

USO UNIVERSAL

Os recursos deben ser útiles para calquera persoa, independentemente das súas capacidades e habilidades, evitando así segregacións.

2

USO FLEXIBLE

Os recursos deben ser flexibles e aproveitables por todas as persoas, adaptándose ás características e ritmo do usuario e ofrecendo diferentes métodos de uso.

3

SIMPLE E INTUITIVO

O funcionamento do deseño debe ser simple de entender e intuitivo, sen importar a experiencia, coñecemento, idioma ou nivel de concentración da persoa. Eliminar complexidades innecesarias.

4

INFORMACIÓN PERCEPTIBLE

O deseño debe proporcionar información a través de diferentes vías (auditiva, gráfica ou visual) de forma que chegue ó usuario.

5

TOLERANCIA Ó ERRO

O deseño debe minimizar os riscos de erro e as consecuencias negativas das accións realizadas dun xeito involuntario.

6

POUCO ESFORZO FÍSICO

O deseño pode ser utilizado eficiente e confortablemente coa mínima fatiga.

7

TAMAÑO E ESPAZO

Tamaño e espazo adecuados para a aproximación, alcance, manipulación, postura ou mobilidade con independencia das características físicas do usuario, postura e mobilidade.

Estes 7 principios do deseño universal, baséanse en asegurar a accesibilidade de todas as persoas, as contornas, produtos e servizos.



ACCESIBILIDADE COGNITIVA.

A accesibilidade cognitiva é un campo de recente expansión en beneficio das persoas con discapacidade intelectual ou do neurodesenvolvemento, como o trastorno do espectro do autismo.

Cando falamos de accesibilidade cognitiva, estamos facendo referencia ás capacidades cognitivas no relacionado co procesamento da información, é dicir, a atención, percepción, memoria, resolución de conflitos ou comprensión.

A organización estadounidense de persoas con discapacidade intelectual “The Arc2”, define a accesibilidade cognitiva como “o conxunto de requisitos que o proceso de comunicación debe cumprir para que a información sexa accesible”.

A accesibilidade cognitiva, abarca todas aquelas estratexias que axudan a que as persoas que presentan necesidades derivadas de procesos cognitivos diferentes, poidan acceder á información e procesala para utilizala na súa adaptación ó medio.

No caso das persoas con trastorno do espectro do autismo, un área de especial dificultade é o procesamento da información que ven do entorno social e a interacción coas persoas¹.

3.3

1. Manual de Accesibilidade Cognitiva para persoas con trastornos do espectro do autismo: *Comprendo o meu entorno*. Nieves Bouzas A. et al. Federación Autismo Galicia 2014.)

QUE PODE SER ACCESIBLE COGNITIVAMENTE?

A realidade é que calquera servizo, produto, obxecto, edificio, texto e incluso a forma de comunicarnos das persoas, poden ser accesibles cognitivamente.



ESPAZOS E EDIFICIOS

Sinalización dos pasos para levar a casa un libro nunha biblioteca.
Centros de saúde con espazos sinalizados para identificar as diferentes zonas: sala de espera, consultas, punto de información, etc.



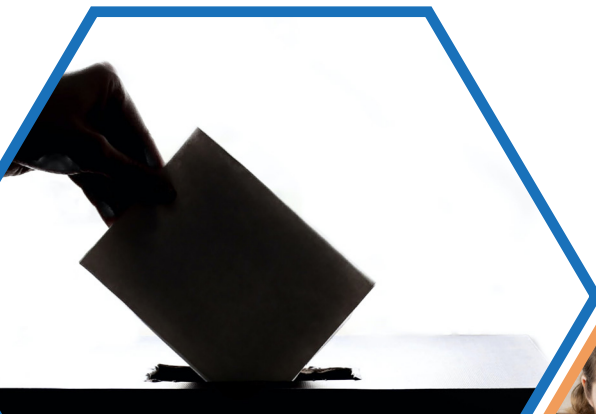
TRANSPORTES

Instrucións sinxelas para quitar un billete.
Pantallas informativas co tempo de chegada do autobús e a súa ruta.



PRODUTOS E OBXECTOS

Instrucións claras e concisas da utilización dun móbil.
Información fácil de entender nos ingredientes dun alimento.



TRÁMITES E PROCESOS

Proceso electoral comprensible para todos.
Explicación con apoios visuais do desenvolvemento dunha proba médica.



DISPOSITIVOS E TECNOLOXÍA

Páxinas web con lectores de pantalla (audio que le o que aparece na pantalla).
Páxina web con textos que proporcionen información clara.



TRATO NA COMUNICACIÓN ENTRE PERSOAS

Repetir a información se non foi entendida a través dun exemplo ou debuxo.
Acompañar a persoa se non encontra algo en vez de dar unha explicación máis complexa.



TEXTOS

Materiais informativos en lectura fácil.
Disponibilidade de libros en lectura fácil nos centros educativos, bibliotecas, etc.

04

LEXISLACIÓN E NORMATIVA SOBRE ACCESIBILIDADE.

O dereito de accesibilidade das persoas con discapacidade queda recollido na lexislación, tanto a nivel estatal como autonómico.

LEXISLACIÓN ESTATAL.

Texto refundido da lei xeral dos dereitos das persoas con discapacidade e da súa inclusión social.

Neste Decreto queda reflectido o dereito á igualdade de oportunidades e trato das persoas con discapacidade en igualdade de condicións respecto ao resto de cidadáns, a través da promoción da autonomía persoal, da accesibilidade universal, do acceso ó emprego, da inclusión na comunidade e na vida independente e da erradicación de toda forma de discriminación.

**Real Decreto
1/2013, 29 NOV**

Condicións básicas de accesibilidade e non discriminación das persoas con discapacidade para o acceso e utilización dos espazos públicos urbanizados e edificacións.

Nos seus Artigos 7 e 19, faise referencia á sinalización e á información como medidas de accesibilidade cognitiva, que permitan o acceso e a utilización tanto dos edificios como dos espazos públicos urbanizados, respectivamente, a todas as persoas de forma autónoma.

**Real Decreto
505/2007,
20 ABR**

Regulamento sobre as condicións básicas para o acceso das persoas con discapacidade ás tecnoloxías, produtos e servizos relacionados coa sociedade da información e medios de comunicación social.

Devandito Decreto, fai referencia ó uso dos diferentes Sistemas Aumentativos e Alternativos de Comunicación (SAAC) e outras medidas de accesibilidade cognitiva, que permitan a todas as persoas o acceso á información que proporcionan as tecnoloxías e medios de comunicación.

**Real Decreto
1494/2007,
12 NOV**

*A accesibilidade cognitiva está recoñecida como un dereito universal das persoas, polo que se aplica tanto ás persoas con e sen discapacidade. Así o recolle o Artigo 9 da Convención sobre os **Dereitos de Persoas con Discapacidade** (Organización de Nacións Unidas, 2006) aprobada pola Asemblea Xeral da Organización de Nacións Unidas el 13 de decembro de 2006, ratificada e en vigor en España dende o 30 de marzo de 2007.*

Real Decreto 1544/2007, de 23 de novembro, polo que se regulan as condicións básicas de accesibilidade e non discriminación para o acceso e utilización dos modos de transporte para persoas con discapacidade.

Faise referencia á sinalización e información, como medidas de accesibilidade cognitiva, que faciliten o uso autónomo dos diferentes medios de transporte.

**Real Decreto
1/2013, 29 NOV**

LEXISLACIÓN AUTONÓMICA.

A presente Lei ten por obxecto garantir ás persoas con discapacidade a igualdade de oportunidades en relación coa accesibilidade universal e o deseño para todos respecto ás contornas, procesos, bens, produtos e servizos, así como en relación cos obxectos ou instrumentos, ferramentas e dispositivos, de modo que os mesmos se fagan comprensibles, utilizables e practicables por todas as persoas, en igualdade de condicións de seguridade e comodidade e do xeito máis autónomo e natural posible.

**Lei 10/2014,
3 DEC**

Como se aplican estas medidas na práctica?



Normas para un correcta sinalización:

Norma UNE 170001-1:2007

ACCESIBILIDADE UNIVERSAL.

Esta norma fixa os criterios cuxa aplicación na contorna faga máis accesible para todas as persoas independentemente de súa idade, xénero ou cultura.

Na súa primeira parte, contén os criterios DALCO para facilitar a accesibilidade na contorna. Dentro destes cabe destacar o apartado 7.2."Medios para a comunicación non interactiva", no que se indica que:"cando se utilicen pictogramas para transmitir información deberán corresponderse con símbolos estandarizados ou universalmente recoñecidos como son os pictogramas de ARASAAC".

Norma UNE 170002

REQUISITOS DE ACCESIBILIDADE PARA A ROTULACIÓN.

Fai referencia ós requisitos que deben cumprir os rótulos para que sexan accesibles para todas as persoas.

Nesta norma, tamén se destaca á hora de transmitir información, o feito de utilizar pictogramas que sexan recoñecidos internacionalmente. En caso de que non os haxa, se utilizará para a súa elaboración sistemas pictográficos utilizados habitualmente polas persoas con diversidade cognitiva para a comunicación, como son os pictogramas de ARASAAC.

Normas para la adaptación de documentos a Lectura Fácil:

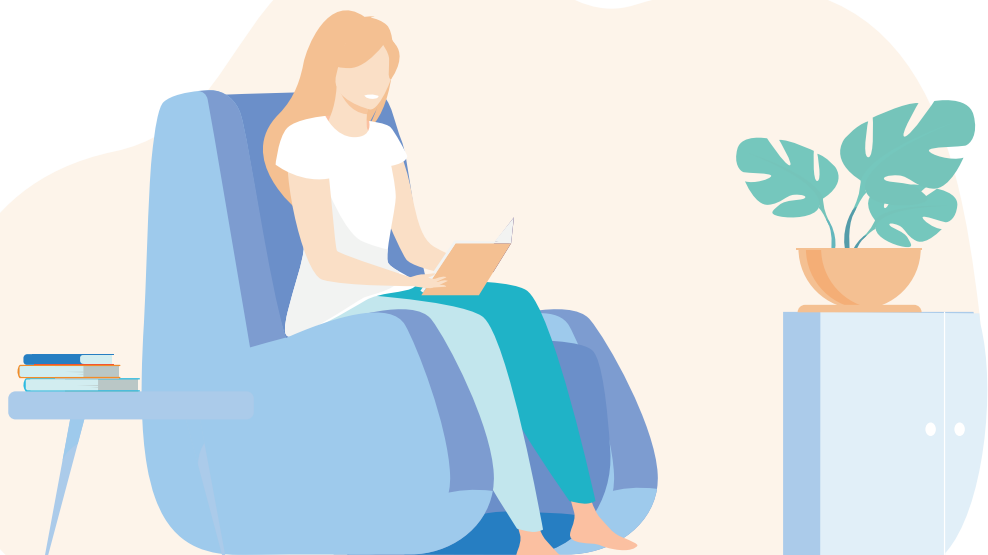
Norma UNE 153101:2018 EX

LECTURA FÁCIL.

O obxectivo da norma é axudar e guiar na creación e adaptación de documentos de calidade en Lectura Fácil, documentos dirixidos, como vimos, a un público moi amplo que por diferentes circunstancias ten dificultades cognitivas ou lectoras.

A norma recolle as recomendacións tanto para a redacción do texto como para o deseño do documento. Ademais, para ilustrar e clarificar cada unha desas pautas ou recomendacións, engadíronse diversos exemplos que axudan a comprender mellor a súa aplicación.

Seguindo todas estas normas, é fundamental ter en conta a utilización de pautas na elaboración de sinalización, materiais e outros recursos, que proporcionen ós usuarios unha información clara e comprensible, que favoreza o seu uso ou acceso aos espazos e servizos.



AS BARREIRAS DAS PERSOAS CON TEA.

Como xa explicamos no apartado de accesibilidade, na actualidade, o concepto de barreiras é moito máis amplo, e abarca ademais das barreiras arquitectónicas, as cognitivas e as sensoriais, da comunicación, psicolóxicas, etc..

O Trastorno do Espectro do Autismo (TEA), é un trastorno do neurodesenvolvemento que afecta á configuración do sistema nervioso e ó funcionamento cerebral dando lugar a dificultades en dúas áreas principalmente: a comunicación e a interacción social e a flexibilidade do pensamento e da conducta.

Características das persoas con TEA.

Aínda que as manifestacións clínicas das persoas con TEA, son moi variadas no que respecta á capacidade intelectual e as habilidades lingüísticas, todas elas presentan unha serie de características comúns en dúas áreas principalmente: a comunicación e interacción social e a flexibilidade de comportamento e de pensamento.

As persoas con TEA presentan algunhas dificultades tanto a nivel verbal como no verbal, como:

Comunicación pouco intencionada.

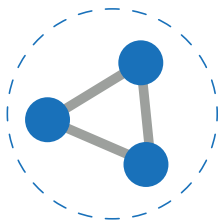
Dificultades na expresión e comprensión da linguaxe.

Alteracións no contacto visual e a linguaxe corporal.

Uso repetitivo de palabras ou frases, ecolalias.

Aparición de palabras inventadas, neoloxismos.

Entoación particular.



COMUNICACIÓN

A interacción social, directamente ligada á comunicación:

Ausencia de interese ou iniciativa na interacción social.

No caso de que haxa interese pode que sexa dunha forma invasiva.

Conductas ou comportamentos socialmente pouco adaptados.



INTERACCIÓN

Patróns ríxidos de comportamento, conducta ou interese:

Presencia de comportamentos repetitivos ou estereotipados (manipulación de obxectos ou movementos corporais).

Alta resistencia ó cambio.

Fixación polas rutinas ou rituais de comportamento.

Intereses restritivos e fixos, que aparecen de forma intensa e frecuente.

Pensamentos ríxidos.



COMPORTAMENTO

Moitos dos comportamentos anteriores poden deberse á dificultade do procesamento sensorial, é dicir, como recibimos e procesamos a información. Neste caso poden darse reaccións pouco usuais debido á hiposensibilidade ou hipersensibilidade.



ALTERACIÓNS SENSORIAIS

Todas estas características innatas que presentan as persoas con TEA, xunto ás barreiras cognitivas, sensoriais e de comunicación e interacción social presentes na nosa sociedade, fan das diferentes contornas espazos non accesibles, polo que temos en conta as características e barreiras na nosa avaliación e asesoramento, para unha correcta execución de medidas de accesibilidade cognitiva.

Cales son as principais barreiras que atopan as persoas con TEA?

As diferentes barreiras que as persoas con TEA atopan na súa contorna, tradúcense nunha perda de autonomía e un posible illamento do usuario, xa que non poden facer uso dos servizos dun xeito independente.

5.1

BARREIRAS NA COMUNICACIÓN E INTERACCIÓN SOCIAL:

As características propias das persoas con TEA no ámbito da comunicación e a interacción social, sumado ó descoñecemento e a falta de información das persoas que forman a súa contorna, e a ausencia de medidas de accesibilidade cognitiva nos espazos e servizos, fan que as persoas con TEA presenten serias dificultades no acceso e uso dos mesmos.

Ángel Riviére (2001 p. 40,41) falounos dos aspectos máis esenciais que unha persoa con TEA nos pediría para axudarlle a comprender a sociedade e ser partícipe de ela.

Os temos en conta para elaborar as seguintes indicacións para mellorar a accesibilidade cognitiva e de comunicación das persoas con TEA.

Como podemos favorecer a comunicación e a interacción social das persoas con TEA?

Accesibilidade no trato.

- Diríxete á persoa que fala e non ó seu acompañante.
- Evita sobre sentidos, frases feitas e ten en conta que a persoa pode comprender de forma moi literal o que dis.
- Utiliza unha linguaxe clara e sinxela.
- Utiliza unha linguaxe adecuada a súa idade, non infantilizada.
- Fala dunha forma tranquila e pausada.
- Realiza preguntas claras e directas.
- Escoita con paciencia e deixa tempo para responder.
- Non te anticipes finalizando a súa mensaxe.
- Non é necesario falar nun ton máis elevado.
- Asegúrate que comprende o que dis.
- Intenta non xesticular en exceso. A persoa pode estar pendente dos xestos e perderse na mensaxe.
- Senón entendeu algo, repíteo doutro xeito.
- No caso de que a persoa utilice axudas técnicas, non debes manipularlas sen o seu permiso.

BARREIRAS NOS ESPAZOS.

O desenvolvemento da autonomía nas persoas con TEA, non só se ve limitado polas dificultades na comunicación e a interacción social, senón tamén, pola ausencia de medidas de accesibilidade cognitiva que faciliten o acceso, uso e o desprazamento nos espazos e servizos que nos ofrece a sociedade.

Estas son algunhas das medidas de accesibilidade cognitiva que se poden ter en conta á hora de crear contornas accesibles:

Medidas para a accesibilidade.

- Distribución ordenada dos diferentes elementos que compoñen o espazo.
- Evita cambios na distribución de mobles, puntos de información, espazos de atención, etc.
- Utiliza unha sinalética clara para indicar guías de dirección, espazos, normas dentro dos espazos.
- O material da sinalética debe ser mate, para evitar que reflicte.
- Utiliza lectura fácil na sinalización.
- A letra dos carteis debe ser facilmente lexible.
- Pon os carteis a unha altura adecuada (120 cm - 150 cm). Ten en conta a visualización por parte dunha persoa en cadeira de rodas.
- Dispón de mobiliario transparente para que a persoa vexa o que hai no seu interior.

“A discapacidade resulta da interacción entre as persoas con deficiencias e as barreiras debidas ás actitudes e as contornas”.

Convención sobre os Dereitos Humanos de Persoas con Discapacidade de Nacións Unidas

Evitar a sobreestimulación sensorial.

- Dispón dunha boa iluminación.
- Elimina os elementos que poden distraer a atención ou provocar malestar nas persoas con TEA como ruído ou música de fondo.
- Coída a climatización do ambiente.

06

BOAS PRÁCTICAS.

O concepto de boas prácticas, fai referencia ó conxunto de accións que tiveron un resultado positivo nun contexto, e das que se espera que podan ser xeneralizables a outros.

Se se aplica o termo de boas prácticas ó ámbito da accesibilidade cognitiva, o obxectivo será a creación de contornas, servizos e tecnoloxías accesibles para todas as persoas, independentemente das súas características.

Que son as contornas accesibles?

Unha contorna accesible ou contorna para todos e todas, é unha contorna na que as persoas podan acceder e facer uso do mesmo dun xeito autónomo. Unha contorna para todos e todas, é aquela na que as persoas saben onde se atopan e que teñen que facer en cada momento, porque comprenden a información, clara e sinxela, que esta proporciona.

Para conseguir a creación de contornas accesibles, ás que podan acceder e facer uso todas as persoas é necesario, utilizar diferentes métodos de comunicación e de acceso á información.

Contornas Accesibles

6.1

SISTEMAS ALTERNATIVOS E AUMENTATIVOS DE COMUNICACIÓN.

Os **Sistemas Aumentativos e Alternativos de Comunicación (SAAC)** son formas de expresión distintas á linguaxe oral, que teñen como obxectivo aumentar (aumentativos) e/ou compensar (alternativos) as dificultades de comunicación e linguaxe de moitas persoas con diversas capacidades.

Non só para as persoas con TEA pode ser beneficioso o uso dos SAACs, senón todas as persoas que por calquera motivo non adquirisen ou perdesen un nivel da fala suficiente para comunicarse de modo satisfactorio, poden necesitar dun sistema alternativo de comunicación.



O uso de Sistemas Alternativos e Aumentativos de Comunicación, pode substituír á linguaxe oral, por exemplo no caso dalgunhas persoas xordas, cuxa linguaxe nativa é a Lingua de Signos, pero na maioría das ocasións, os SAACs son utilizados como un apoio ou complemento á linguaxe oral, cuxo obxectivo é conseguir unha comunicación funcional, que permita ás persoas con barreiras na comunicación, comprender e transmitir a información.

Ademais dos SAAC, existen outro tipo de recursos que se adaptan ás necesidades das persoas, e que facilitan a comprensión e transmisión da información, favorecendo a súa vez o desenvolvemento autónomo das mesmas.

APOIOS VISUAIS.

6.2

Un apoio visual, é calquera ferramenta que axuda a comprender mellor a información oral ou escrita. Considérase unha alternativa á linguaxe oral ou escrito, outra forma de transmitir un mensaxe, de xeito que poda chegar a todas as persoas.

Desta definición, pódese deducir que os apoios visuais non só son útiles para as persoas con Trastorno do Espectro do Autismo, senón tamén para persoas que presentan outras dificultades á hora de comprender ou comunicar unha mensaxe como por exemplo, persoas con discapacidade intelectual, persoas con discapacidade auditiva, persoas con trastornos da linguaxe, persoas migrantes, nenos e nenas, e persoas maiores.

Que tipos de apoios visuais existen?

Os apoios visuais poden ser imaxes, debuxos, fotografías de obxectos reais, obxectos reais e miniatura, pictogramas a cor, pictogramas en branco e negro ou palabras escritas.

Os apoios visuais utilizados, deben garantir a comprensión para o maior número de persoas.

Según o estudo " Análisis empírico das Características formais dos símbolos pictográficos Arasaac" (Bertola, 2017) os pictogramas de Arasaac mostran un alto nivel de transparencia e características formais adecuadas, que demostran a boa iconicidade e evidencia que apoia o seu emprego.

Por que utilizar apoios visuais?

As persoas con autismo, son consideradas pensadores visuais. Isto quere dicir, que calquera información compéndenlla mellor a través do uso de imaxes.

A día de hoxe, os apoios visuais son nunha estratexia básica e fundamental nos procesos de aprendizaxe das persoas con Trastorno do Espectro do Autismo, e tamén para o desenvolvemento da súa autonomía.

Os apoios visuais non só son fundamentais no ámbito da comunicación e na interacción social no caso das persoas co TEA, senón que tamén son fundamentais noutro principio básico da intervención co este colectivo, a estruturación do espazo e o tempo, e a anticipación.

Características ideais dos apoios visuais

VÁLIDO PARA
PERSOAS CON
DISTINTAS
CAPACIDADES

INTUITIVO E SINXELO
DE COMPRENDER,
AXUSTADO ÁS
CARACTERÍSTICAS
DOS USUARIOS

PROPORCIONAR
INFORMACIÓN
CLARA E DIRECTA

ESTAR EN
CONSONANCIA CO
CONTEXTO NO QUE
SE ATOPA

VALORACIÓN E SINALIZACIÓN DE ESPAZOS.

Que é a sinalización dos espazos?

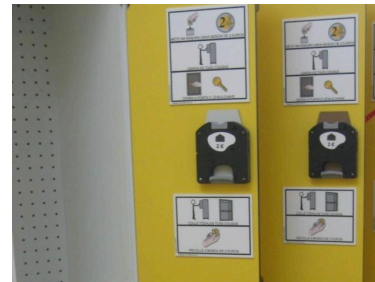
A sinalización dos espazos a través de pictogramas, fai referencia ó feito de proporcionar información clara e accesible ás persoas con TEA e persoas con procesos cognitivos diferentes, favorecendo así a comprensión da información do medio e a súa orientación, o que se traduce nun incremento da súa autonomía e desprazamento autónomo.



Que podemos sinalizar?

A sinalización pode realizarse en calquera contorna que o precise, centros educativos, sanitarios o sociais, espazos abertos e espazos de ocio, como parques ou piscinas.

Non só utilizaremos os pictogramas para sinalizar os espazos, senón tamén calquera obxecto, persoal traballador e incluso normas e procesos.



Como debe utilizarse a sinalética?

Como xa dixemos, o obxectivo da sinalética é proporcionar ás persoas información que favoreza a súa orientación e autonomía, polo que os símbolos pictográficos deben ser claros, sinxelos e lexibles.

Unha boa opción á hora de escoller imaxes para a sinalización, son os pictogramas. Estes debuxos, teñen moitas calidades positivas ó seu favor, son sinxelos, lineais, con poucos detalles e favorecen a xeneralización.

O servizo de Accesibilidade Cognitiva da Federación Autismo Galicia, o tipo de sinalética que utiliza para sinalizar cada un dos espazos, bens, produtos ou servizos, son símbolos pictográficos propiedade do Goberno de Aragón.

Os pictogramas son creados por Sergio Palao para ARASAAC (<http://arasaac.org>), que os distribúe baixo licenza Creative Commons (BY-NC-SA).

* Os símbolos pictográficos utilizados son propiedade do Goberno de Aragón e foron creados por Sergio Palao para ARASAAC (arasaac.org) / licenza Creative Commons (BY-NC-SA).

Estas son algunhas das pautas a ter en conta á hora de sinalizar os espazos:

Tendo en conta o estilo cognitivo das persoas con TEA, centrado máis nas partes que no todo, é importante que os carteis informativos, sempre que se poda, conteñan **unha soa imaxe por cada concepto**.

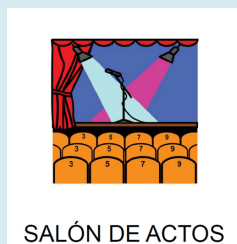
No caso de traducir un texto ou frase, é mellor **indicar soamente os conceptos importantes**, e non facer unha tradución literal, xa que pode supoñer unha sobrecarga visual.



Se queremos indicar normas ou secuencias, é mellor **separar os pasos en recadros diferentes**. O feito de indicar normas de uso e secuencias de pasos, favorece a comprensión e facilita o seguimento e a planificación da tarefa.



Os pictogramas deben ser **icónicos e intuitivos**, o máis parecidos á realidade.



As persoas con TEA, poden **ter dificultades de integración visual**, concretamente de peche visual. Isto quere dicir, que cando unha imaxe aparece cortada, non é capaz de recoñecela, nin sequera polo seu contexto.



É importante non utilizar un mesmo debuxo para conceptos diferentes.



ENFERMERÍA



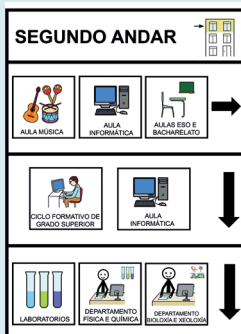
HOSPITAL

A fonte utilizada para a palabra ou texto escrito que acompaña á imaxe nos pictogramas, te que ser clara e facilmente lexible. É recomendable utilizar: Verdana, Tahoma, Arial ou Helvética.



AULAS

Sempre que sinalicemos algo, hai que ter en conta que será mellor canto máis sinxelo, é dicir, escoller a opción máis sinxela e austera, obviando o exceso de símbolos informativos.



No caso de sinalizar obxectos, podemos indicar na imaxe cal é o seu uso, isto facilitará a comprensión.



ALMACÉN DE DEPORTES

* Os símbolos pictográficos utilizados son propiedade do Goberno de Aragón e foron creados por Sergio Palao para ARASAAC (arasaac.org) / licenza Creative Commons (BY-NC-SA).



En canto ó deseño das imaxes para sinalizar:

1

CORES

Non hai que abusar dos cores, xa que poden distraer a atención, e por tanto, o pictograma non estará desempeñando a súa función informativa.

2

CONTRASTE

É importante o contraste da imaxe principal, sobre o fondo. Normalmente o fondo é branco e as liñas da imaxe, negras. (Exemplo Manual AIGA: <http://www.aiga.org/symbol-sings/>).

3

PICTOGRAMAS

No caso de utilizar un pictograma como directorio, é conveniente distinguir as plantas con diferentes cores.

4

XUSTIFICACIÓN

Tanto as imaxes como os textos, deben estar centradas.

5

COLOCACIÓN

Temos que ter moi en conta a colocación dos pictogramas, tanto no referente ó lugar como á altura. Pensar nos usuarios ós que van dirixidos, persoas en cadeiras de rodas, nenos ou nenas, etc.

6

MATERIAL

O material no que se imprimen os pictogramas tamén é importante. Teremos en conta a súa resistencia e que non reflecta a luz.

Exceso de información.

Antes de comezar a sinalizar os espazos, é necesaria facer unha avaliación dos mesmos, para comprobar o seu estado.

Nalgúns casos, non só é necesario facer unha avaliación dos espazos para instalar sinalética a través pictogramas, senón que é necesario eliminar o exceso de información, que pode extorsionar a nova sinalización. É moi importante ter en conta que a instalación de pictogramas, cumpre unha función informativa, polo que é imprescindible que a información que este proporciona, non se poda ver alterada ou contrariada por outros elementos da contorna.

Cales son os beneficios da sinalización?

Como vimos dicindo, a instalación de sinalética nos diferentes espazos te uns obxectivos moi claros, que proporcionan os seguintes beneficios:

- Proporciona información clara sobre o espazo ou servizo onde nos atopamos.
- Facilita a orientación das persoas.
- Favorece o aumento do desprazamento autónomo das persoas.
- Favorece a inclusión de todas as persoas, diminuindo a segregación e a exclusión.



**Beneficios da
sinalización**

Quen se beneficia da instalación da sinalética?

- Persoas con Trastorno do Espectro do Autismo.
- Persoas con discapacidade intelectual.
- Persoas con discapacidades sensoriais (de tipo auditivo, visuais...).
- Persoas con trastornos na linguaxe.
- Persoas que non saben ler.
- Persoas maiores.
- Nenos e nenas.
- Persoas estranxeiras que non coñecen o idioma.



**Persoas
beneficiadas**

6.2.2



ESTRUTURACIÓN DOS ESPAZOS E DO TEMPO.

Como xa explicamos no apartado anterior, os apoios visuais son moi útiles para proporcionar ás persoas unha boa orientación espacial, indicando os diferentes espazos e servizos nos que se atopan en cada momento.

Pero, é suficiente con saber onde te atopas?

Outra forma de axudar ás persoas con procesos cognitivos diferentes, na súa orientación espacial, é mediante sinais ou marcas no chan ou na parede.

L X J V S D



Nalgunhas ocasións, non é suficiente con saber onde estás, por exemplo, cando vas ó hospital, é moi complicado atopar a consulta que buscas, ou saber onde esperar. Nestes casos, é moi útil sinalizar no chan, por exemplo, onde tes que esperar a túa quenda, ou poñer unhas marcas na parede, que sirvan como guía para chegar á consulta correcta.

Este tipo de sinalización, sempre pode complementarse con pictogramas, nos que se indique que estás no hospital, ou en calquera dos seus espazos como por exemplo na sala de espera, na cafetería ou servizos.

Os apoios visuais, non só son útiles para a orientación espacial, senón que tamén o son para orientación temporal.

En moitas ocasións, para as persoas é difícil recordar todo o hai que facer. No caso das persoas con TEA, á cantidade de actividades e tarefas do seu día a día, súmaselle a rixidez do pensamento e condutas ante cambios inesperados. Neste caso, é moi beneficioso prever todo o que sexa posible, como podería ser unha cita médica.

Podemos utilizar apoios visuais como calendarios ou axendas móbiles e personalizadas, nas que rexistrar as tarefas e actividades dos nosos días.



CREACIÓN DE MATERIAIS QUE FACILITEN ÁS PERSOAS CON TEA A COMPRESIÓN.

Adaptación de procesos, normas ou actividades.

As persoas con TEA, así como outras persoas con capacidades diferentes, non só van a necesitar axudas e apoios visuais no que respecta ó espazo e o tempo, senón que tamén van a necesitalas noutros ámbitos e aspectos da súa vida.

Por exemplo, os nenos e nenas en idade escolar, poden necesitar unha adaptación dos contidos curriculares. Os que se atopen en idade laboral, poden precisar dunha secuenciación de tarefas a realizar, e calquera deles, normas de uso ou secuencias de pasos para acceder e facer uso de calquera servizo da comunidades, como piscinas, ximnasios, etc.



Todas axudas e apoios ofrecidos nas diferentes etapas da súa vida, estarán encamiñados a conseguir as habilidades funcionais necesarias para aumentar a independencia e a participación na comunidade.

* Os símbolos pictográficos utilizados son propiedade do Goberno de Aragón e foron creados por Sergio Palao para ARASAAC (arasaac.org) / licenza Creative Commons (BY-NC-SA).

6.2.4

ELABORACIÓN DE RECURSOS EN LECTURA FÁCIL E PUBLICACIÓN.

Outra das boas prácticas que se levan a cabo dende Autismo Galicia, é a creación de recursos en Lectura Fácil. Esta medida de accesibilidade cognitiva, será aplicable a todas as anteriores, facilitando aínda máis tanto a comprensión como a transmisión de información.

Que é a Lectura Fácil?

Consiste na adaptación de textos escritos, ilustracións e maquetaxe facilitando a súa lectura e comprensión.

A quen se dirixe?

A lectura fácil, está dirixida a toda a poboación en xeral, pero en particular a todas aquelas persoas que presentan dificultades cognitivas ou lectoras:

**Persoas con
dificultades
cognitivas ou
lectoras**



As diferentes características que presentan as persoas, sumado a complexidade dos textos e ás súas características, fan que en moitas ocasións as persoas non podamos acceder á información que nos proporcionan.

Como podemos adaptar os documentos a Lectura Fácil?

Favorecer a comprensión

Plasmar as ideas principais, obviando ideas secundarias.

Utilizar unha linguaxe sinxelo, preciso e directo.

Utilizar frases cortas nas que se expoña unha única idea.

Utilizar conceptos habituais.

Utilizar exemplos ou imaxes representativas dos conceptos máis complexos.

Utilizar conceptos concretos.

Utilizar frases en positivo.

Escribir os números con letra.

Favorecer a lexibilidade

Coidar o tamaño e tipo de letra.

Utilizar unha fonte de letra sen adornos. As máis recomendables son: Helvética e Arial.

As liñas do texto deben ser cortas, 55-60 caracteres.

Utilizar unha entreliñada ancha, en proporción á letra.

Parágrafos cortos, de 6 ou 8 liñas.

Finalizar cada páxina cun punto.



6.2.5

DESEÑO PARA TODOS DAS TIC.

Na actualidade, as tecnoloxías da información e a comunicación (TIC), desenvólvense seguindo os criterios do deseño universal, permitindo así que estas sexan accesibles para todas as persoas, independentemente das súas características.

Na actualidade, as páxinas web e os dispositivos electrónicos, son utilizados a diario para buscar información e estar conectados ao mundo, pero, son accesibles para todas as persoas?

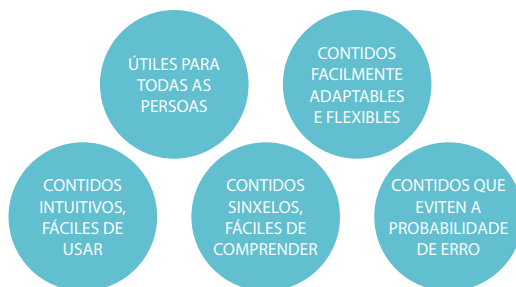
Barreiras que atopan as persoas con procesos cognitivos diferentes:

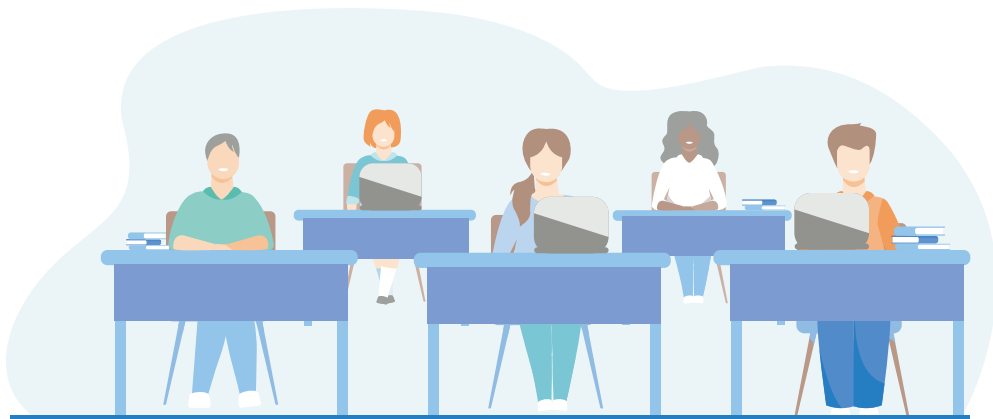
Barreiras

- Falta de atención presencial ou telefónica dunha persoa que poida axudarlle.
- Completar un formulario.
- Imaxes e fiestras emerxentes.
- Videos publicitarios.
- Exceso de información.
- Pestanas que se atopan dentro doutras pestanas, o que dificulta a búsqueda. Non son intuitivas.
- Letras o gráficos moi pequenos.

Que criterios deben seguir as TIC para ser consideradas accesibles?

Tendo en conta os criterios do deseño universal, para que unha páxina web ou unha aplicación sexan accesibles e por tanto, podan utilizalas todas as persoas, debe ter en conta o seguinte:





Seguindo estes criterios, que recomendacións podemos ter en conta para que unha web sexa accesible?

Na linguaxe

Utilizar unha linguaxe clara e sinxela.

Frases e texto en Lectura Fácil.

Usar unha foto de letra facilmente lexible (ARIAL, Helvética).

Acompañar o texto con imaxes representativas.

Á hora de completar un formulario, dar instrucións claras e concisas

No deseño

O menú debe ser intuitivo, non introducindo pestanas dentro doutras pestanas. En caso de ser así, as pestanas serán fixas.

O menú debe ser estruturado, por exemplo, por categorías o por cores.

Evitar fiestras emerxentes, imaxes publicitarias ou vídeos.

Que vantaxes proporcionarán as TIC accesibles ás persoas con TEA?

- É un recurso motivador pola súa facilidade de uso.
- Utiliza materiais visuais, unha característica moi importante no caso das persoas con TEA.
- Facilitan a comunicación e a interacción.
- Son máis discretos e atractivos, fronte ó cadernos de comunicación que utilizan algunhas persoas con TEA.
- Portátiles e manexable.
- Permiten adaptar dun xeito inmediato os estímulos visuais (cor, brillo, intensidade) e sonoros (timbres, volume, ton), que poden incomodar e distraer ás persoas con TEA.

Vantaxes

6.3

FORMACIÓN E ASESORAMENTO A PROFESIONAIS SANITARIOS, EDUCATIVOS OU DA ADMINISTRACIÓN PARA MELLORAR O ACCESO Á COMUNICACIÓN DAS PERSOAS CON TEA.

Todas as boas prácticas citadas ata o momento, como o uso de Sistemas Alternativos e Aumentativos de Comunicación, a sinalización dos espazos e servizos, a estruturación do espazo e o tempo, e a adaptación de documentos a Lectura Fácil, é necesario acompañalas con accións formativas e de asesoramento que amplíen os coñecementos cara unha mellor aplicación das distintas ferramentas de apoio, impartidas polos profesionais de Autismo Galicia, e dirixidas ós profesionais e persoas traballadoras dos espazos e servizos dos que fan uso as persoas con TEA, e todas aquelas persoas con diferentes capacidades.

O feito de instalar pictogramas o diferentes sinalizacións nun espazo, non será suficiente se o persoal correspondente non os utiliza dun xeito adecuado, ou non coñece as características das persoas usuarias dos servizos.

É importante, como dixemos anteriormente, ter claro que os pictogramas así como outros tipos de sinalética, son elementos informativos, e non decorativos, polo que é importante coñecer unhas pautas básicas para facer un uso adecuado.

Tamén é importante, que as persoas presentes en devanditos espazos e servizos, coñezan as características e particularidades das persoas con TEA e outros colectivos, podendo así favorecer e facilitar a comunicación tanto dun xeito presencial como telefónico.

Dende a Federación Autismo Galicia, préstase o servizo de formación e asesoramento, co obxectivo de crear contornas accesibles, xunto coas diferentes medidas de accesibilidade cognitiva xa citadas.

CONCLUSIONES.

O que temos que ter moi presente á hora de crear contornas accesibles é que a discapacidade non se atopa unicamente nas persoas, senón que se recolle na Convención sobre os Dereitos Humanos de Persoas con Discapacidade de Nacións Unidas, *"a discapacidade resulta da interacción entre as persoas con deficiencias e as barreiras debidas ás actitudes e as contornas"*.

Por tanto, é importante, como se remarca nos diferentes apartados da guía, non só establecer medidas de accesibilidade cognitiva nas contornas, senón tamén, formar e asesorar á poboación e en particular ás persoas, en todos aqueles eidos nos que se traballe e teñan trato coas persoas con TEA.

Deste modo, as medidas de accesibilidade cognitiva servirán como apoio para as persoas que o necesiten, e tamén como fonte de sensibilización ó resto da sociedade.

*Os símbolos pictográficos utilizados son propiedade do Goberno de Aragón e foron creados por Sergio Palao para ARASAAC (<http://arasaac.org>) que os distribúe baixo licenza Creative Commons (BY-NC-SA).

BIBLIOGRAFÍA E RECURSOS



RECURSOS BIBLIOGRÁFICOS

“Comprendo o meu entorno”. Manual de accesibilidade cognitiva para persoas con trastorno do espectro do autismo. 2015. Autismo Galicia.

“Guía de buenas prácticas sobre personas con discapacidad para profesionales de la comunicación”. 2013. Junta de Andalucía. Consejería de Salud y Bienestar Social.

Buenas prácticas en educación inclusiva y discapacidad en Europa. 2012. Red Europea de Educación Inclusiva y Discapacidad, Inclu-Ded.

Personas con trastorno del espectro del autismo. Identificación, comprensión, intervención. 2019. Autismo Europa.

Estándares accesibilidad cognitiva web y móvil. 2019. Fundación ONCE, ILUNION.

Bertola, E (2017). *Análisis Empírico de las Características Formales de los Símbolos Pictográficos Arasaac* (Tesis doctoral). Universidad de Murcia, España.

Ginnerup, S. Comité de expertos sobre Diseño Universal (2010): *Hacia la plena participación mediante el Diseño Universal*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Política social, Secretaría General de Política Social y Consumo, Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).

Accesibilidad y capacidades cognitivas, movilidad en el entorno urbano, vialidad, transporte y edificios públicos. Conocimiento y experiencias (2009). Fundación ONCE e Technosite.

Marcos Rodrigo, J.M; Romero Corral, D.; ARASAAC. *Accesibilidad a la comunicación y señalética en entornos no habituales mediante la utilización de un sistema de comunicación basado en pictogramas*. (2011) Zaragoza: Gobierno de Aragón. Centro Aragonés de Tecnologías para la Educación. Colegio público de EE ALBORADA.

Martínez, M. A; Cuesta, J.L e colaboradores (2013). *Todo sobre el autismo. Los trastornos del espectro autista*. Guía completa basada en la ciencia y en la experiencia. Tarragona: Altaria.

Bogdashina, O (2007). *Percepción Sensorial en el Autismo y Síndrome de Asperger*. Experiencias sensoriales diferentes, mundos perceptivos diferentes. Ávila: Autismo Ávila.

Convención Internacional sobre os Dereitos das Persoas con Discapacidade do 13 de decembro de 2006.

Pautas de diseño de pictogramas para todas las personas. (2011-2013). Fundación ONCE.

García Muñoz, O. *Lectura fácil: métodos de redacción y evaluación.* Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.



INFORMACIÓN NA REDE

autismogalicia.org
accessibilitas.es
lecturafacil.net/es
aetapi.org
arasaac.org
fundaciononce.es



Servizo de Accesibilidade Cognitiva

FEDERACIÓN AUTISMO GALICIA



autismogalicia.org

Sede social de Federación

Rúa Home Santo de Bonaval, 74 baixo

Centro de recursos

Rúa Rodríguez de Viguri, 35
15703 Santiago de Compostela

Tel. +34 **981 589 365**

info@autismogalicia.org

CG
autismogALICIA