

11 pautas para interactuar con personas con baja visión

Estas pautas tienen como objetivo ayudarte a interactuar de forma natural, segura y respetuosa con las personas con baja visión.





1 Presentarse e identificarse

¿Sabes cómo iniciar una conversación con una persona con baja visión?

Lo más importante es hablar con naturalidad: no hace falta levantar la voz, hablar despacio ni exagerar los gestos. Cuando te acerques, di quién eres y dirígete directamente a ella; basta con un “Hola, soy X, ¿necesitas ayuda?”.

Identificarse desde el primer momento le da confianza y le indica quién le habla y desde dónde.

2 Dirigirse directamente a la persona

¿A quién miras cuando hablas con alguien que va acompañado?

Habla siempre con la persona con baja visión, no a través de sus familiares, amigos o acompañantes, salvo que ella misma lo pida. Si necesitas información sobre ella, pregúntasela a ella directamente, nunca a quien la acompaña.

Dirigirse a ella la reconoce como interlocutora y respeta su lugar en la conversación.





3 Preguntar antes de ayudar

¿Das por hecho que necesita ayuda?

No asumas que una persona con baja visión siempre necesita ayuda. Puedes ofrecerla, pero espera a que la acepte antes de intervenir. Preguntar primero te permite saber si realmente quiere ayuda y, sobre todo, en qué la necesita.

4 Usar un lenguaje claro y preciso

¿Tus indicaciones se entienden sin verte señalar?

Da referencias verbales concretas sobre lugares, objetos o situaciones. Evita expresiones ambiguas como “por aquí” o “por allí” y sustitúyelas por otras precisas: “delante de ti”, “a tu izquierda”, “a tu derecha”.

Cuanto más concreta sea la indicación, más fácil le resultará orientarse.





5 Mantener los espacios ordenados

¿El entorno acompaña o se convierte en una barrera?

Procura mantener los espacios despejados y no cambies los objetos de sitio sin avisar. Los cambios inesperados dificultan la orientación y obligan a buscar de nuevo lo que ya estaba localizado.

Un espacio ordenado y estable es, en sí mismo, una forma de ayuda.

6 Avisar de obstáculos y cambios en el entorno

¿Sabes qué retos encuentra al desplazarse?

Al moverse por interiores o exteriores, una persona con baja visión puede toparse con mobiliario fuera de lugar, desniveles mal contrastados o grandes espacios abiertos sin referencias.

Avísale de escalones, desniveles, muebles o cambios bruscos de luz que puedan afectar a su seguridad.





7 Cuidar la iluminación

¿Sabías que la luz puede ayudar tanto como estorbar?

Las necesidades de iluminación varían en cada persona, pero siempre que puedas evita reflejos, contraluces y deslumbramientos. Lo ideal es una luz natural y uniforme, sin cambios bruscos entre luz y sombra.

Procura, además, que los focos de luz nunca queden situados de frente a la persona.



8 Respetar el ritmo y la autonomía

¿Intervienes más de lo necesario?

Deja que la persona haga las cosas por sí misma y evita adelantarte cuando no hace falta.
La autonomía es una parte esencial de la inclusión.

Acompañar bien también es saber cuándo no intervenir.

9 Ofrecer el brazo, nunca cogerle tú

¿Sabes cómo guiar a alguien sin dirigir sus movimientos?

Si vas a acompañarle, pregunta antes: “¿Quieres que te acompañe?”. Si acepta y necesita apoyo, ofrécele tu brazo para que se agarre si lo precisa; no le tomes tú del brazo, de la mano ni de ninguna otra parte.

Así será la persona con baja visión quien anticipa los movimientos y marca su propio ritmo.





10 Describir la información visual relevante

¿Qué se pierde quien no ve bien una pantalla o un gesto?

En reuniones, presentaciones o conversaciones de grupo, pon en palabras lo que ocurre en imágenes, pantallas, gráficos o gestos. Usa descripciones concretas: “Tienes una silla detrás de ti” o “Hay una puerta al fondo de la habitación”.

Verbalizar lo visual permite que participe en igualdad de condiciones.

11 Tratar a la persona con naturalidad y respeto

¿Ves a la persona o solo su baja visión?

La baja visión no define a quien la tiene. Mantén una comunicación normal, respetuosa e inclusiva, sin actitudes paternalistas ni sobreprotectoras.

Recuerda que ayudar bien es comunicar bien: preguntar, describir y escuchar. Con eso ya estás haciendo mucho más de lo que imaginas.



Si no lo
ves **claro,**

ven a

Fundación **ONCE**
BAJA VISIÓN

