



Cómo hablar de discapacidad e inclusión con niñas y niños;

Las niñas y niños son curiosos por naturaleza, observan y perciben las diferencias entre unas personas y otras.

El cómo interpreten y socialicen la diversidad dependerá de cómo los adultos a su alrededor se las presenten. Abordar este tema con niñas y niños requiere empatía, sensibilidad y naturalidad.

Los expertos en psicología infantil y pedagogía hacen algunas recomendaciones que nos pueden guiar al respecto.



Utilizar un lenguaje adecuado:

Emplear el término “persona con discapacidad” y evita “los discapacitados” o “especiales”.



No victimizar:

Explica el uso de dispositivos como sillas de ruedas y otros apoyos y evita decir frases como “pobrecito, no puede...”, etc.

Ejemplo:

Evita: Los niños ciegos no pueden jugar fútbol.

Sustituye por: Los niños ciegos juegan fútbol con pelotas que tienen cascabeles.



USA EJEMPLOS COTIDIANOS SENCILLOS:

- Así como tú usas lentes para ver mejor, algunos niños usan bastones para poder guiarse.

RESPONDE PREGUNTAS CON NATURALIDAD: Explica con la verdad y sin tabúes.

- Sus oídos no funcionan igual a los tuyos pero su aparato auditivo le ayuda a escuchar mejor.

Normaliza su curiosidad:

Dale importancia a sus preguntas y guía hacia el respeto.

Promueve actitudes inclusivas:

Facilita la interacción y la convivencia entre niñas y niños con y sin discapacidad.

Utiliza juguetes inclusivos:

Actualmente existen opciones diversas como muñecos con prótesis o con accesorios de apoyo como sillas de ruedas.

Muestra películas y cortos que traten el tema:

Algunas opciones populares son "Cuerdas", un cortometraje emotivo sobre la parálisis cerebral, o "Ián", un corto sobre inclusión.

La clave es visibilizar la discapacidad ante las niñas y niños desde edades tempranas.





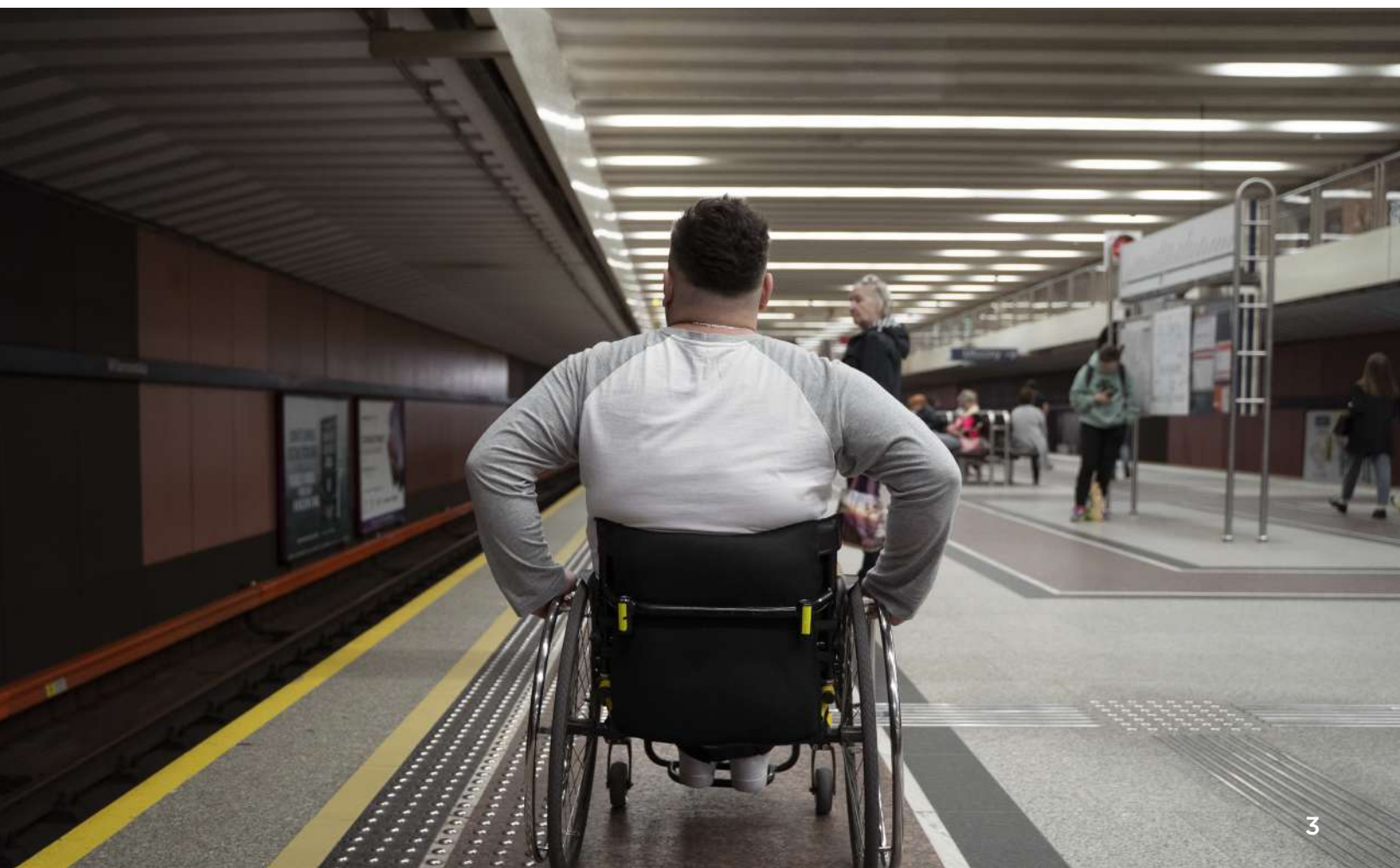
Inclusión de las personas con discapacidad en la sociedad

La inclusión de las personas con discapacidad, es una tarea de todas y todos como sociedad.

Actualmente son las personas en situación de discapacidad, las que buscan como poder realizar cambios o ajustes para sí poder participar en la sociedad, hablando en todos los contextos; cuando en realidad, no tendrían porqué ver de qué manera integrarse a la sociedad, si no que hay otra parte muy fuerte en donde, como sociedad, se necesita que todo lo que se construya, todo lo que se genere o se realice, sea de una manera accesible para todas las personas, incluidas las personas con discapacidad.

Por lo tanto, como sociedad se necesita derribar esas barreras que impiden que las personas con discapacidad puedan ser incluidas en la sociedad (obstáculos de comunicación, físicos etc.). Aún hay mucho por hacer, pero todo cambio, inicia en cada uno de nosotros.

Por lo tanto, en este mes de la inclusión de las personas con discapacidad, se busca generar conciencia a la sociedad sobre el realmente incluir a las personas con discapacidad.





Entonces, desde mi quehacer diario:

¿Realmente incluyo a las personas con discapacidad?

¿Qué acciones estoy implementando para incluir a las personas con discapacidad?

Cuando me dirijo a una persona con discapacidad

¿Cómo nombro a las personas que viven una discapacidad? Les digo "discapacitados", "cojito", "ciegito", "especiales" (términos no adecuados)?

Recuerda que la inclusión, comienza desde el lenguaje. Y lo que no se nombra, no existe. Por lo tanto, al referirnos a las personas con discapacidad, siempre hay que anteponer el término de "persona con" y mencionar la discapacidad.



Dra. Thalía Cristina Leyva Torres
COORDINADOR AFYCC

afycc@estrellaguia.mx

SOS: Atentamente tu atención

Para poder entender, disfrutar y experimentar cualquier cosa, primero necesitamos prestar atención. Mientras más atención ponemos en algo, más información recibimos del estímulo. Así, para comprender la trama de una película, el mensaje de una canción o el significado de un poema, es indispensable dedicarles tiempo y enfocar en ellos nuestra capacidad de atención.

El problema es que hoy esa habilidad se ve cada vez más desgastada. Plataformas como TikTok, Instagram e incluso Facebook han contribuido a debilitar no solo la duración de nuestra atención, sino también su calidad. Los videos suelen durar apenas unos segundos o minutos y están cargados de estímulos. sonidos, efectos visuales y transiciones diseñados específicamente para captar nuestra mirada casi de forma automática. Si a esto le sumamos lo fácil que resulta deslizar de un video a otro en un bucle interminable, el resultado es una interacción con las redes muy parecida a la dinámica de los casinos o los juegos de azar.



¿Significa esto que las plataformas son “corporaciones malvadas” que quieren destruir nuestra atención para esclavizarnos?

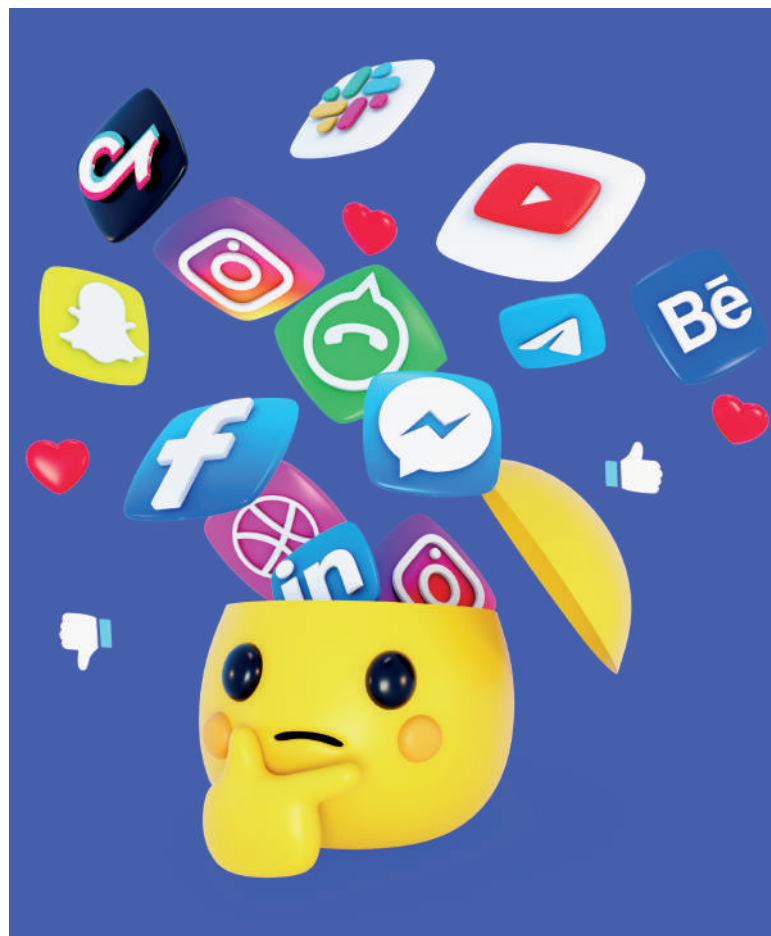
No. En realidad, son empresas amorales que buscan maximizar beneficios a través de la reproducción constante de su contenido, la publicidad y el tiempo que pasamos en sus aplicaciones.

Entonces, **¿qué nos queda a nosotros?**

Asumir la responsabilidad sobre nuestra propia salud mental y nuestra atención.

Se trata de buscar un equilibrio entre el consumo de videos cortos y otro tipo de contenidos más largos y complejos.

No hay nada de malo en ver TikToks; lo importante es también abrir espacio a películas, libros o series que no solo reten nuestra capacidad de enfocarnos, sino también nuestra habilidad de sumergirnos en otras historias y narrativas.



Psic. Eduardo Zazueta
COLABORADOR EDUCATIVO

colaboradoreducativo1@estrellaguia.mx