



La cultura sorda

Cuando se habla de la sordera, muchas veces se piensa únicamente en una limitación auditiva. Sin embargo, debemos conocer que más allá de esto existe una cultura sorda con identidad, lengua y formas propias de comunicación.

Comprender la cultura sorda implica reconocer que las personas sordas no solo enfrentan barreras, sino que también forman comunidades con valores y expresiones únicas.

La cultura sorda se construye desde el lenguaje, principalmente a partir de la lengua de señas, que es una lengua completa con estructura gramatical propia. En el caso de México, la Lengua de Señas Mexicana (LSM) representa un elemento central de identidad para la comunidad sorda, ya que permite la comunicación, la transmisión de conocimientos y la construcción de vínculos sociales. De acuerdo con la Federación Mundial de Sordos, las lenguas de señas son fundamentales para garantizar la participación plena de las personas sordas en la sociedad y deben ser reconocidas como parte de sus derechos lingüísticos y culturales (World Federation of the Deaf, 2020).

La comunicación en lengua de señas es visual y corporal, lo que implica el uso de expresiones faciales, movimientos y contacto visual constante. Estas características enriquecen la manera en que se transmiten emociones e ideas.



Sin embargo, a pesar de su riqueza cultural, la comunidad sorda enfrenta diversas sociales. Muchas de estas dificultades no provienen de la discapacidad, sino de la falta de accesibilidad y de reconocimiento por parte de la sociedad. Por ejemplo, la ausencia de intérpretes, la limitada inclusión educativa y la escasa presencia de la lengua de señas en espacios públicos dificultan la participación plena de las personas sordas. Según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía, en México existe una población significativa con discapacidad auditiva, lo que evidencia la necesidad de fortalecer políticas de inclusión y accesibilidad (INEGI, 2020).

Cambiar la perspectiva sobre la comunidad sorda más allá de la discapacidad, es un proceso necesario para la inclusión. Esta es una forma de valorar la diversidad humana y reconocerla. Promover el aprendizaje de la lengua de señas y generar espacios accesibles es un paso hacia una sociedad más justa, donde todas las personas puedan participar plenamente.

 **LFT. Susana Valenzuela**
Rehabilitadora AFYCC



Normaliza lo diferente Si estás con un niño o joven que presenta tics, no lo corrijas ni le pidas que "deje de hacerlo". Eso solo genera más ansiedad. Trátalo como tratas a cualquier otra persona. Al no darle una importancia negativa al movimiento, le quitas un gran peso de encima y permites que su cerebro esté más tranquilo. El poder de la distracción creativa.

A muchos cerebros con Tourette les encanta concentrarse en una actividad que les apasione. Pintar, tocar un instrumento, leer historias fascinantes o hacer manualidades sensoriales ayuda a que el enfoque cambie. Cuando el cerebro está "en su zona" disfrutando de algo que ama, los tics suelen pasar a un segundo plano. Informa con cariño

Si ves que alguien más mira con curiosidad o juzga, aprovecha para explicar de forma sencilla: "Es solo un movimiento que su cuerpo hace, como un hipo, pero él sigue siendo el mismo niño increíble de siempre". Ser la voz que explica con amor ayuda a que los demás también aprendan a ser empáticos.

 **Psic. Vanessa Higuera**
Colaborador Educativo