

## JORNADAS DE PADRES. ORIENTACIÓN Y MOVILIDAD.

24 de abril de 2021. TR Beatriz Arregui

---

### 1. Las habilidades de OyM adecuadas a las diferentes edades de vuestros hijos.

Aunque cada niño y joven tiene su proceso, la ONCE ha definido las competencias básicas específicas que el alumnado con discapacidad visual debe tener adquiridas a ciertas edades, en su escolarización, y desarrollo para estar en condiciones de igualdad.

La finalidad es ayudar a los alumnos, desde el primer momento, en su desarrollo como personas con discapacidad visual, de modo que adquieran todos aquellos conocimientos, actitudes, hábitos y destrezas que les permitan afrontar su futuro en las mejores condiciones posibles.

#### - Hasta los 12 años

Utiliza y explica al acompañante la técnica del guía vidente

Utiliza técnicas de protección personal: alta, baja y al agacharse

Utiliza técnicas de seguimiento de superficies

Utiliza métodos de búsqueda sistemática

Utiliza técnicas de reconocimiento de una habitación

Se alinea al subir y bajar escaleras

Se alinea para iniciar la marcha en línea recta

Se alinea con respecto a un sonido

Utiliza claves y puntos de referencia para su orientación con más precisión.

Utiliza planos básicos de orientación espacial

Utiliza el bastón de movilidad y conoce las diferentes técnicas de: Técnica diagonal, de deslizamiento y de tres puntos. Bordea obstáculos, sube escaleras y baja escaleras.

#### **Desplazamientos**

Sigue instrucciones para realizar una ruta sencilla

Se desplaza de forma independiente: por el centro educativo y por las escaleras normales

#### - Hasta los 16 años

Utiliza información o ayuda del público.

Utiliza ayudas para la orientación, como planos y maquetas, que le ayudan a comprender y planificar un recorrido.

#### **Desplazamientos**

Utiliza de manera independiente un ascensor

Aborda escaleras mecánicas sin dificultad

Se desplaza de manera independiente por los alrededores de su domicilio y centro educativo.

Conoce y localiza el lugar adecuado para cruzar.

Realiza cruces simples sin semáforo.

Realiza cruces regulados con semáforo.

Inicia el uso del autobús, pero acompañado con iguales.

Es capaz de realizar independientemente rutas previamente aprendidas.

## 2. OYM POR ESPACIOS INTERIORES

Cada joven parte de una situación diferente, ya que puede apoyarse en su resto visual o no tenerlo, aprovechar la información que le llega por todos los sentidos en diferente nivel, tener más o menos experiencia en caminar solo, su nivel de atención al entorno y a su propia movilidad, la motivación y deseo por caminar solo.

Para desplazarse por espacios interiores, ya sea el centro escolar, el centro deportivo al que acuda, o la casa de un familiar que no conoce, debe aprender y utilizar las siguientes técnicas:



**Técnica de deslizamiento de la mano en la pared y técnica de protección baja**



**Técnica de deslizamiento de la mano en la pared y técnica de protección alta.**

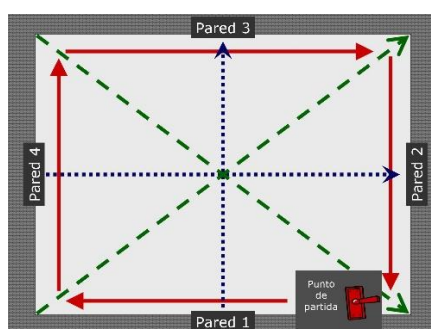
Cuando el alumnado tiene resto de visión, también es necesario que toque la pared y conozca los materiales de los que está compuesto, los objetos que hay, los huecos e intersecciones. Es frecuente que tiendan a evitar el obstáculo y caminen por el centro del pasillo, desconociendo mucha información, que puede ser necesaria cuando las condiciones ambientales de iluminación cambian.

Otra técnica a entrenar es el **mantenimiento de la línea recta**, para cruzar pasillos, vestíbulos o para llegar a objetivos que están situados tras pasar un espacio abierto. Se puede realizar:

- colocando la espalda, cadera y talones apoyados en la pared (alineación en perpendicular con la pared), que le da un punto de partida claro para caminar hacia delante
- siguiendo la misma dirección de la pared que está tocando con el deslizamiento de la mano, cuando ésta acaba (alineación en paralelo).

### Conocer el interior de una habitación

- Partir de una explicación en guía, contándole lo que hay.
- Ya él solo, debe situarse de espaldas a la puerta, cerrada, de la habitación.
- Caminar con la pared a su lado derecho, con la mano en deslizamiento y protección personal.
- Recorrer toda la habitación hasta llegar de nuevo a la puerta.
- Pedirle que diga cuando se acaba cada lado de la pared, para hacerle consciente de los cambios de dirección y número de paredes que hay.
- Pedirle que diga algo importante de cada lado (mueble, puerta, ventana, etc.).
- Recorrerla en el sentido contrario, con pared a su lado izquierdo.
- Caminar desde la mitad de cada pared al lado de enfrente, para conocer lo que hay dentro de la habitación y la relación de distancias y posición entre los elementos.



Podéis representar con vuestro hijo la habitación que ha reconocido, también su dormitorio, el cuarto de estar, la cocina, etc. Utilizar una caja de cartón o piezas de lego, y materiales que tengáis a mano, que represente los muebles. Pedirle que sea él quien sitúe los distintos elementos.



Representación de un dormitorio, con la cama, el armario, la mesa y la puerta.

### Facilitar el aprendizaje de recorridos: pensar el recorrido

- Pensar el recorrido.
- Buscar referencias que le sirvan a tu hijo (auditivas, táctiles, visuales...)
- Dividirlo en tramos
- Acompañarle en guía mientras toca la pared y le dais información.
- Buscar referencias juntos.

### Ponerlo en práctica

- Pensar juntos DÓNDE ESTÁ, a DÓNDE VA y POR DÓNDE TIENE QUE CAMINAR.
- Partir de situarse con el cuerpo pegado a la pared de la habitación de donde sale.
- Preguntarle:
  - Si tiene que caminar por la misma pared del pasillo en la que está o por la de enfrenteSi la pared le va a quedar a su lado derecho o izquierdo.

Pararse a pensar: Cuando llegue a una esquina o cruce una puerta, como hay distintas opciones, pedir que se pare a pensar qué debe encontrarse (referencias, lado de la pared, etc.).

Si se equivoca, volver al último punto conocido.

### Aprovechar los paseos para reforzar los conceptos

- **Conceptos espaciales:** Es necesario tener una imagen corporal adecuada. Permiten situar los objetos del entorno con respecto al cuerpo y entre sí (esencial para mantener y recuperar la orientación). Los objetos pueden estar delante, detrás, arriba, abajo, enfrente, a la derecha, a la izquierda, junto a..., lejos de..., paralelos, perpendiculares, al norte o al sur de..., a un metro de..., etc.

- **Conceptos de forma:** Los espacios o los itinerarios pueden tener forma de círculo, triángulo, cuadrado, ángulo recto o agudo, o forma de letras como la T, L, H, U, como los cruces de calles.
- **Conceptos medioambientales:** Acera, calzada, rampa, bordillo, alcorque, barandilla, cemento, grava, manzana, bloque, esquina, chaflán, cruce, marquesina, contenedores, papeleras, etc.
- **Conceptos de acción:** Cruzar, girar y tipos de giros, alinearse, etc.

## ORIENTACIÓN Y MOVILIDAD EN ESPACIOS EXTERIORES

Las secuencias de aprendizaje, como en el resto de las tareas, va a ser gradual, de lo simple a lo complejo. En el desplazamiento, además, se irá de lo próximo a lo lejano, del interior al exterior y de lo conocido a lo desconocido.

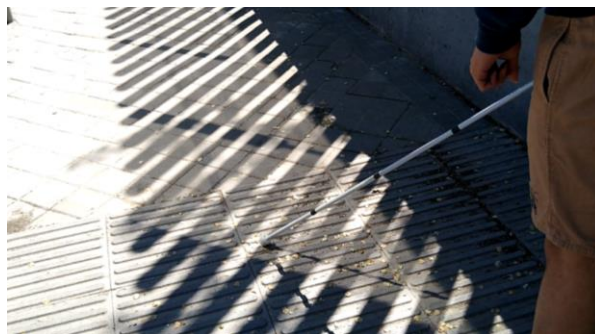
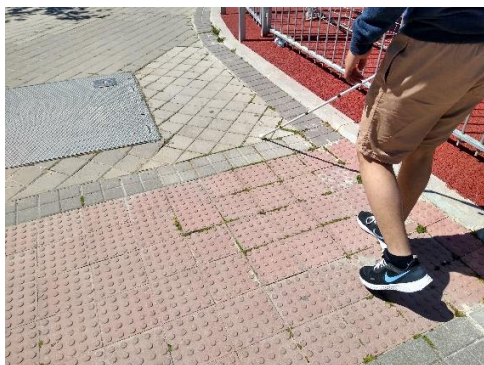
Al caminar por una acera, la posición recomendable es mantenerse a unos 50 cm de la pared o en el centro de la misma, siguiendo el sonido en paralelo del tráfico o la cercanía de la pared. Esta proximidad facilita la localización de referencias y de direcciones determinadas, así como la percepción de huecos, esquinas y chaflanes. Sin embargo, muchos alumnos necesitan seguir la dirección de la pared con el bastón, hasta que conozcan la zona, les proporciona más información y seguridad. Otra posibilidad es seguir temporalmente el bordillo, cuando el lado de pared de esa zona sea más complicado de seguir.





## Aplicación de las técnicas de bastón exteriores

Al comenzar a salir a la calle con bastón, hay que observar que aplican bien las técnicas de bastón, para protegerse y no darse golpes con objetos laterales, detectar los obstáculos y bordeándolos correctamente, las paredes, distinguir los estrechamientos de acera, las desviaciones, los desniveles, las escaleras, las diferentes texturas.



Textura de cruce (Botonera) y de parada de autobús

Ayudarles a analizar la información del lugar donde está: si el tráfico es de una o dos direcciones, la distancia a la que se oyen los coches, la velocidad y cantidad de ruido, tipo de pared, si hay sol o sombra, otros sonidos de la calle, el ancho de la acera, etc.



Ayudarles a encontrar diferencias entre los tramos de ruta que recorre

Ayudarles a identificar la proximidad de esquinas, cuando estén caminando a lo largo de la acera. Se distingue por el sonido de coches perpendiculares a la dirección de su marcha, o porque localiza el bordillo frente a él, o si sigue la pared, nota el giro que hace la esquina del edificio. Ayudarles a buscar diferencias entre las esquinas del recorrido que está haciendo, utilizando la información que pueda reunir procedente de los diferentes sentidos.



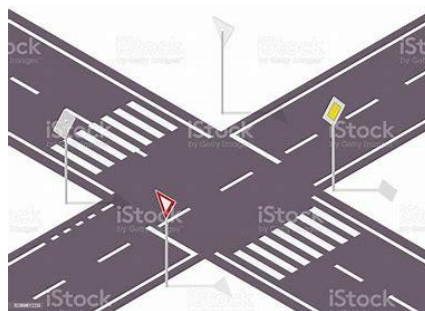
Proximidad a calle tranquila y a calle con más afluencia de tráfico

Si durante el recorrido se observa que hay lugares que pueden entrañar un peligro porque hay salientes, acercarse a ellos y facilitar que los reconozca, por si en algún momento del recorrido se desvía. Puede analizar el modo de evitarlo o saber que cuando se acerca, debe utilizar la protección alta.



## CRUCES

Deben conocer las características de los cruces, sin semáforo y con semáforo.





La circulación del tráfico, dependiendo de si cada una de las calles son de una o dos direcciones, va a variar, haciendo que según el cruce que vaya a realizar, deba atender a más o menos lugares antes de cruzar, para saber si vienen o no coches.



Cuando el cruce es con semáforo y los coches de la calle que va a pasar paran, los de la calle lateral (paralela a su marcha) se ponen en circulación. Este sonido les permite saber que pueden pasar, si el semáforo no es sonoro, y además les ayuda a mantener la línea recta, al caminar en la misma dirección del sonido del tráfico paralelo a su marcha.

Cada vez es más frecuente que los cruces no estén en la misma esquina de la manzana, como continuación de la acera. A esto lo llamamos cruce de seguridad. Es necesario que entiendan que deben girar y desviarse para encontrar el cruce, y una vez que han pasado, girar hacia el lado contrario, buscando tener el sonido de la calle en el mismo lado que antes de cruzar.



Durante el recorrido que estén aprendiendo, se les puede ayudar a buscar referencias, ya que le ayuda a confirmar que va bien, saber cuándo debe cambiar de dirección.

Darles tiempo para explorar, reconocer y localizar el objetivo por sí mismos.

### **Los planos en relieve y dibujos**

Se puede representar el recorrido que va a realizar con materiales tan simples como libros, cajas de CD, cajas de zapatos, o cualquier material que tenga volumen. Al tocar la



ruta, repasar el nombre de las calles, los giros que tiene que hacer, tipos de cruces que encuentra, referencias.

Volverlo a tocar una vez lo ha practicado, indicando todo lo que ha encontrado durante el trayecto.



Ir ampliando la zona y relacionando los lugares y objetivos que conoce.



### **Pedir ayuda puntual a personas en la calle**

Deben aprender a solicitar ayuda a personas en la calle, para resolver situaciones de desorientación o pérdida, confirmar direcciones, asegurar el paso en un cruce, etc. Es una situación que les suele dar vergüenza. Se puede empezar a acostumbrarse a la comunicación con desconocidos, al realizar pequeñas compras en el comercio cercano a la vivienda.