

Tiempo libre y vida social

Autonomía y barreras

“A medida que nuestra hija se iba haciendo mayor nos dimos cuenta de que cada vez quería hacer más cosas ella sola y no quería que le acompañáramos como hacíamos antes. Quedar con sus amigas, ir al cine de vez en cuando, irse de excursión o ir al médico ya no eran cosas a las que ir con nosotros. ¡Pero si hasta hace poco era una niña! y además ¿podría hacer todo esto ella sola?. Luego ya nos fuimos acostumbrando y nos dimos cuenta de que era una chica responsable y que podía utilizar el móvil para comunicarse o avisarnos cuando fuera a llegar un poco más tarde, ir al médico con la intérprete de lengua de signos, etc. ya se estaba haciendo mayor y podía hacer muchas cosas ella sola, como otras chicas de su edad.”

La autonomía es algo que, como ocurre a todos y todas, vuestra hija o hijo sordo lo va consiguiendo poco a poco y que, en cierta manera, también se aprende: intentar hacer las cosas por uno mismo, conocer los recursos que hay para comunicarse, los derechos que se tienen, afrontar las consecuencias de nuestros actos y buscar soluciones, etc. Eso no quiere decir que no necesite a su familia pero aprenderá a ser adulto y a desenvolverse por sí solo. Algo que seguro que ya habéis ido haciendo desde su niñez.

Superar las barreras

Vuestra hija o hijo sordo se encontrará con dificultades u obstáculos a la hora de acceder a la información sonora: lo que dicen en las megafonías, el timbre de la puerta de la calle, cuando se tenga que comunicar a través del habla (y del oído) a través del teléfono, entender lo que está explicando el profesor, etc. Barreras de comunicación que hay en el mundo en el que vive pero que “no están dentro de él o ella” sino fuera, en casa, en el instituto, en las estaciones de autobuses, en la televisión, etc.

www.mihijosordo.org

1

Estás en: Mi hijo adolescente > Tiempo libre y vida social > Autonomía y barreras

Para que estas barreras sean menos y sea más fácil que se pueda comunicar a distancia, entender las explicaciones de clase o saber cuándo llaman a la puerta existen una serie de ayudas técnicas y recursos profesionales que vuestro hijo o hija ha de conocer para que luego utilice las que crea más convenientes. Aquí os explicamos de forma resumida las más importantes.

Para levantarse y saber cuando suena el timbre... porque ya tiene una edad en la que papá y mamá no tienen que avisarle para que se levante para ir a clase ¿no creéis?.

- ❖ **Despertadores.** Existen despertadores luminosos que producen destellos de luz cuando suena la alarma o incluso que aumenta la intensidad de la luz de forma gradual. También hay otro tipo de despertadores, los vibratorios. Unos tienen un vibrador que se coloca bajo la almohada con el que vuestra hija o hijo sordo se despertará cuando “vibre la alarma” y a otros no les hace falta acoplar nada ya que el vibrador está incorporado en el despertador.
- ❖ **Avisadores luminosos, con vibración, etc.** Al acoplarlos a aparatos que producen sonidos (el timbre de la puerta, el teléfono, la alarma del horno, etc.) estos avisadores se iluminan, emiten destellos, vibraciones, aumentan el sonido en una frecuencia más aguda, etc. e incluso hay avisadores de llanto de bebé adaptados. Informaos en algún centro audio protésico sobre los productos que hay en el mercado.

Para quedar con sus colegas, comunicarse con papá y mamá cuando están trabajando... eso también es posible. Existen algunas formas de que la comunicación a distancia no sea un problema.

- ❖ **Amplificadores de sonido para el teléfono.** Hacen que el sonido llegue con mayor intensidad y se colocan sobre el auricular telefónico. Dependiendo de las características y las necesidades de vuestra hija o hijo sordo esta puede ser una posible solución.

www.mihijosordo.org

2

Estás en: Mi hijo adolescente > Tiempo libre y vida social > Autonomía y barreras

- ❖ **Centro de intermediación telefónica para personas sordas.** Gracias a este servicio vuestra hija o hijo sordo podrá ponerse en contacto con una persona oyente (y viceversa) a través de muchos medios: mensajes de texto, correo electrónico, etc. Su mensaje se le transmitirá a la persona oyente con la que quiera hablar.

En este enlace podrás acceder a más información sobre este servicio.

http://www.imserso.es/imserso_01/centros/centro_intermediacion_telefonica/index.htm

- ❖ **Servicio de videointerpretación en lengua de signos SVIsual.** Gracias a este servicio de fácil utilización, vuestra hija o hijo sordo podrá hacer una llamada telefónica a través de un intérprete de lengua de signos con solo disponer de conexión de Internet y una cámara web en el ordenador o en un teléfono móvil.
- ❖ **Móviles con videoconferencia, mensajes de texto, etc.** Los teléfonos móviles actuales ofrecen muchas posibilidades: mensajes de texto, chat incorporado, reconocimiento de voz que convertirá los mensajes hablados en texto e incluso una cámara con la que comunicarse en lengua de signos. Informaos de las nuevas aplicaciones que con tanta rapidez van apareciendo; una tecnología que vuestra hija o hijo sordo aprenderá a utilizar enseguida.
- ❖ **Internet y las cámaras web.** Internet ha revolucionado el mundo y las comunicaciones y también la vida de las personas sordas. Es una red informática muy visual y muy atractiva para los adolescentes, sordos y oyentes. Gracias a Internet y una cámara web podrá comunicarse a través de texto y de lengua de signos de forma muy fácil utilizando la gran variedad de chat que existen.
- ❖ **Fax.** Aunque es un sistema de comunicación que cada vez se usa menos también es otra posibilidad para comunicarse a través de texto o incluso de imágenes.

www.mihijosordo.org

3

Estás en: Mi hijo adolescente > Tiempo libre y vida social > Autonomía y barreras

Podéis tener más información sobre estos temas en Adaptaciones para el hogar.

Mi hijo de 6-12 años > Comunicación > Adaptaciones para el hogar

Para disfrutar de su tiempo libre... porque es algo más importante de lo que parece y también tiene derecho a divertirse, a aprender, a desconectar de las preocupaciones, relacionarse con los demás, etc.

- ❖ **Museos accesibles.** En muchos museos hay unos aparatos que van explicando a través de voz las obras de arte y ayudan a entender y disfrutar de ellas. ¡Y también en lengua de signos! Cada vez en más museos existen este tipo de aparatos o signo-guías que permiten que las personas sordas que utilicen esta lengua puedan entender estas explicaciones en lengua de signos o gracias a los subtítulos que incorporan. Además, en algunos museos se organizan visitas guiadas en las que existe interpretación a lengua de signos o la misma persona encargada de la visita sabe esta lengua.
- ❖ **Películas de cine.** En muchos cines, sobre todo en las grandes ciudades, hay sesiones en las que las películas están en versión original ¡subtituladas!. Una estupenda oportunidad de disfrutar con el cine. Y también con las películas en DVD que suelen tener una opción para que aparezcan subtítulos.
- ❖ **La televisión.** Hay dispositivos diseñados para oír mejor la señal acústica de este tipo de aparatos sin necesidad de subir el volumen. Además, recordad que ahora cada vez más los programas están subtitulados. ¡La televisión también puede ser accesible para vuestra hija o hijo sordo!
- ❖ **Teatro.** Hay algunas funciones teatrales que incorporan subtitulación en directo o incluso obras de teatro en lengua de signos a cargo de grupos de teatro formados por personas sordas y oyentes o funciones que incorporan un intérprete de lengua de signos.

www.mihijosordo.org

4

Estás en: Mi hijo adolescente > Tiempo libre y vida social > Autonomía y barreras

- ❖ **Conferencias y talleres sobre sexualidad, otras culturas, etc.**
También los adolescentes tienen derecho a aprender y desarrollar sus aficiones. La incorporación de un intérprete de lengua de signos, los sistemas de FM y el bucle magnético pueden solucionarlo. Incluso hay algunas actividades pensadas especialmente para jóvenes sordos en las que los profesionales que las realizan son personas sordas o saben lengua de signos, son actividades que le encantarán a tu hija o hijo sordo.
- ❖ **Deportes, campamentos...** Existen torneos y competiciones deportivas en los que divertirse de forma sana y sin ningún tipo de problemas de comunicación ya que están pensados para jóvenes y adultos sordos. Incluso hay una federación de deportes para sordos que tiene un gran número de afiliados. Además, se suelen organizar campamentos para niñas, niños y jóvenes sordos en los que aprender, conocer a otros y otras con inquietudes similares y pasarlo bien.

Hay muchas actividades de ocio en las que puede participar vuestra hija o hijo sordo. Mirad este enlace.

Mi hijo adolescente > Tiempo libre y vida social > Alternativas de ocio y tiempo libre

En el instituto, en la universidad... porque lo que se aprende en estos lugares es de gran importancia para su futuro.

- ❖ **Intérprete de lengua de signos.** Gracias a su trabajo vuestra hija o hijo sordo podrá entender con más facilidad lo que el profesor o profesora explique y podrá expresarse sin ningún tipo de limitación.
- ❖ **Ayudas técnicas.** Como el sistema de frecuencia modulada y el bucle de magnético, para que la información auditiva le llegue de forma más clara.
- ❖ **Sistemas de alarmas.** Estas adaptaciones permiten saber cuando pasa algo, como un aviso de incendio en el instituto, ya que emiten destellos luminosos cuando suena la alarma. Así vuestra hija o hijo sordo no

www.mihijosordo.org

5

Estás en: Mi hijo adolescente > Tiempo libre y vida social > Autonomía y barreras

necesitará depender de los demás para que le avisen ante estos sucesos inesperados.

En el apartado En el instituto no tiene intérprete podéis saber más sobre los intérpretes de lengua de signos y su labor en los institutos y las universidades.

Mi hijo adolescente > Estudios y opciones de futuro > En el instituto no tiene intérprete

Mamás y papás

Vuestra hija o hijo sordo ya es una adolescente y tiene muchos recursos para llevar una vida autónoma de adolescentes, como los demás. ¡Ya habéis visto todas las cosas que hay a su alcance!

Hablan las familias...

Me llamó al trabajo a través de SVIsual

Comunicarse a distancia, a través del teléfono (o de otros medios) ya no es tanto problema. Gracias a servicios de videointerpretación como SVIsual vuestra hija o hijo sordo podrá ponerse en contacto con vosotros y vosotras y hacerlo en lengua de signos, o incluso de otras formas. Recordad que también existe el centro de intermediación para personas sordas, los mensajes de texto del móvil, etc. Muchas posibilidades para que vuestra hija o hijo sordo pueda comunicarse a distancia y las barreras sean menos.

Si queréis conocer más el servicio de videointerpretación SVIsual podéis hacerlo en este enlace.

<http://www.svisual.org>

Se comunica con su novio por el chat de su móvil

Los teléfonos móviles cada vez van teniendo más aplicaciones y posibilidades. Algunos, además de los mensajes de texto, ofrecen la posibilidad de comunicarse a través de chat con otro móvil que también incorpore esta opción.

www.mihijosordo.org

Estás en: Mi hijo adolescente > Tiempo libre y vida social > Autonomía y barreras

Una forma de comunicarse a tiempo real y de manera muy práctica que está muy extendida entre los jóvenes y hace todo mucho más fácil.

Fermín va al médico con el intérprete de lengua de signos

Al principio ibais siempre con vuestro hijo o hija al médico pero ya van teniendo una edad en la que necesitan que los demás respeten su intimidad. Una buena forma para que acudan al médico, o a realizar alguna gestión personal, es solicitar un intérprete de lengua de signos; así podrá comunicarse sin problemas y expresarse en lengua de signos. Los intérpretes de lengua de signos son profesionales debidamente formados y acostumbrados a este tipo de trabajos, puede que la primera vez vuestra hija o hijo sordo se sienta extraño pero enseguida se dará cuenta de que son un profesional más que mantienen la confidencialidad en todo momento y se dedican a hacer de puente de comunicación entre la persona sorda y la oyente. Además, es un servicio totalmente gratuito, tan solo hay que solicitarlo con cierta antelación.

En la mayoría de las localidades este servicio de interpretación se gestiona desde las asociaciones y federaciones de personas sordas. Poneos en contacto con la que haya en vuestro lugar de residencia para que os informen de cómo funciona. En el apartado Dónde acudir podéis encontrar los datos de contacto de estas asociaciones y federaciones.

Dónde acudir > Asociaciones y federaciones

Ahora no tiene excusa cuando se levanta tarde para ir a clase

Si ya van haciéndose mayores también tendrán que ir asumiendo responsabilidades ¿no creéis?. Que lleve sus estudios al día, que vuelva a casa a la hora que habéis decidido y ¡que se levante para ir a clase sin que tenga que despertarle papá o mamá! Con los despertadores luminosos o con vibración podrá hacerlo por sí mismo y ya no podrá poner excusas. Vuestro hijo o hija puede hacer muchas cosas sin la ayuda de papá y mamá, como los demás jóvenes de su edad.

www.mihijosordo.org

7

Estás en: Mi hijo adolescente > Tiempo libre y vida social > Autonomía y barreras

Ya lo tenemos más claro

Disfrutar de un ocio sin barreras, acudir al médico por sí solo, ver la televisión, comunicarse a distancia, etc. es posible. Tenéis muchos recursos para que vuestra hija o hijo sordo sea más autónomo.

¿No te ha quedado claro?

No olvides que puedes consultarnos en el apartado *Pregúntanos*. Además en la colección de DVD *Mi hijo sordo* podrás ver aspectos relacionados con jóvenes sordos en estas edades. Ver *Materiales*.

www.mihijosordo.org

Estás en: Mi hijo adolescente > Tiempo libre y vida social > Autonomía y barreras