

# **Preguntar por Ayuda- Sheila Turner,** **Maestra de Técnicas Independientes**

**735-0699**

Vivir y aprender como poder con vista baja puede ser muy difícil. Aquellos que tienen problemas con la vista se pueden sentir deprimidos y aislados. Ellos se pueden frustrar porque su rutina diaria puede ser difícil de realizar. Deportes, aficiones y otras actividades ocias a veces pueden parecer imposible. La llave para que gente con perdida de vista es que continúen tratando de tomar riesgos y resolver problemas sin abrumarse por emociones negativas. Irónicamente, para permanecer lo independiente posible requiere esfuerzo de varias personas. Este equipo debería incluir profesionales tal como un doctor y especialistas de rehabilitación de la vista, voluntarios comunitarios, y familia. También es posible que personas con problemas de vista tomen parte en grupos donde miembros pueden hablar de problemas comunes y compartir estrategias e intercambiar información. Un lugar donde se puede participar en un grupo en el **Centro de Edith Bishel**.

Para asistencia por favor comuníquense al **Edith Bisel Center for the Blind and Visually Impaired**. Estamos localizados en 628 N. Arthur Street Kennewick, WA 99336 o llame al (509) 735-0699 o visítenos a la pagina de internet [www.edithbishelcenter.org](http://www.edithbishelcenter.org)

## **Declaracion de Mision**

Nosotros existimos para enriquecer la cualidad de vida de personas con impedimentos de vista y oído

### **Vista**

Nosotros nos esforzamos para ser el mejor proveedor de soporte individual a nuestros clientes en las areas del Sureste de Washington y Noroeste de Oregon

## **Servicios y Programas**

Nosotros enfocamos nuestros programas y servicios en las necesidades de nuestros clientes:

- Exámenes y evaluaciones de la vista
- Entrenamiento personalizado para poder vivir independientemente
- Oportunidades de Socialización
- Entrenamiento de computadora y servicios educativos adaptados.
- Conexiones entre la comunidad y los servicios de la vista
- Acceso a la biblioteca y servicios auditivos, para imprimir, video, y braille para las personas con problemas de la vista.

Cuando un ser querido tiene un impedimento de vista, es posible que familia y amigos no sepan que tipo de asistencia es necesaria o deseada, y en consecuencia ellos sobreprotegen o se retiran. Esos que tienen un bajo nivel de vista, necesitan abiertamente comunicarse y preguntar por ayuda si es necesaria y también afirmar su independencia. Discusiones francas entre familia y amigos podría ser muy útil dividir responsabilidades si a ellos se les pregunta o quieren ofrecer su ayuda. Estas responsabilidades pueden incluir adaptar el hogar y asegurar que sea segura, hacer mandados, mantener citas de medico y otras citas también, ayudar con las comidas, limpieza de la casa, eventos sociales y paseos.

---

# Ajustamiento del Hogar- Sheila Turner, Maestra de Técnicas Independientes

**735-0699**

**Con algunos ajustamientos, esas personas con vista baja pueden vivir independientemente, continuar con sus actividades diarias y disfrutar sus aficiones. En la casa, recuerde las siguientes directrices: aumentar la iluminación cuando haga tareas; control de resplandor; use ampliación; y aumente el contraste. Sobre que pase el tiempo, gente con visión baja probablemente creara soluciones individuales e innovadoras que reflejen sus necesidades y les ayuden funcionar mejor en su hogar y aumentar el bienestar de su vida.**

## **Sugerencias para el Hogar**

Las siguientes sugerencias pueden hacer que un hogar sea mas seguro y “operativo”:

- **Aumentar la Iluminación:** Use luces encima(determine que tipo de focos son los mejor); use focos para tarea para dirigir luz donde sea necesaria; instale una luz debajo del armario y luz extra en los pasillos y en los escalones; use un conmutador de luces para controlar el aumento de luz en los cuartos; use luces para aluzar los cuartos.
- **Control de resplandor:** use persianas y cortinas en ventanas cuando necesario.
- **Sea muy cuidadoso en los escalones.** Asegurese que haya suficiente luz, especialmente arriba y debajo de los escalones( o pinte los escalones en colores contrastes); instale un barandal en ambos lados; considere marcar las orillas de los escalones con cinta brillante.
- **En el baño:** instale agarraderas; ponga cinta contrastante alrededor de la orilla de la tina; use alfombrillas brillantes; siempre apagué el agua caliente; use un color contraste en el asiento del inodoro, toallas y alfombras de baño dentro de la tina.
- **Considere quitar puertas,** sustituir las con cortinas brillantes o pintarlas con colores contraste; Asegurese que puntos de partida de entrada combine con el piso.
- **Use cinta de color brillante o un bulto** para marcar los enchufes de luz del cuarto, también los termostatos o otras instalaciones fijas.
- **Asegurese que tapetes sean instalados al piso fijamente;** use colores contrastes para mejor verlos. Sustituaia tejas rotas y alfombra vieja.
- **Coloqué los muebles para que no se muevan fácilmente,** especialmente en los pasillos.

## **Sheila Turner, Maestra de Técnicas Independientes te puede ayudar individualmente en su propio hogar.**

### Para Actividades Diarias

Las siguientes sugerencias pueden ayudar sus actividades diarias:

- Use aparatos ópticos tal como un vidrio de aumento, telescopio y televisores de circuitos cerrados; Si el resplandor es el problema, considere usar lentes para el sol con lentes amarillos para controlarlo, aunque este en casa.
- Ponga una etiqueta grande en todos los medicamentos o use un microscopio para botellas; mantenga sus medicamentos organizados.
- Para la computadora, use un teclado grande, pantalla grande y microscopio para la pantalla; considere soporte lógico. Muchas paginas de Internet tienen opciones para ajustar el contraste y también ajustar el tamaño de las letras.
- Use texto grande cuando lea, este haciendo rompecabezas, jugando cartas,et. Escuchen cintas y libres en CD.
- Siéntese cerca del televisor; asegúrese que la iluminación sea óptima y controle el resplandor.
- Use variedad de cosas en el hogar hechos para personas con baja vision: relojes, teléfonos con letras grandes; cintas de medir; cosas para cortar; y etiquetas para medicamentos; y alimentos,etc.
- Organice todo lo que este en la cocina; cuarto y baño siempre poniendo las cosas en el mismo lugar, especialmente las cosas que se usan frecuentemente. Algunas de esas cosas son llaves, zapatos, lentes, abrigos, casuela, y ollas. Desarrolle un sistema para poner la ropa junta y organizando comida.
- Use etiquetas grandes en el termostato, estufa, y otras herramientas; marque posiciones clave con etiquetas elevadas.