

Elecciones estudiantiles accesibles

Material elaborado por @nd.en.la.unlp en conjunto con otras personas con discapacidad

Por el derecho a elecciones accesibles en la UNLP para personas con discapacidades visibles y/o no visibles, incluidas las personas neurodivergentes (aquellas con diagnósticos de salud mental).

Dificultades de las personas con discapacidad

En el caso de personas con diversas condiciones de discapacidad, sean visibles o no, pueden presentar:

- dificultades para mantenerse mucho tiempo de pie, para movilizarse en espacios reducidos o aglomerados de gente
- dificultades en el procesamiento auditivo en entornos con muchos estímulos
- que los lugares designados para esperar o votar sean poco accesibles físicamente o poco seguros
- si la **persona es ciega** se debe dar la opción de que alguien le acompañe (puede ser una autoridad de mesa).
- si la **persona es sorda** se debe intentar brindar una comunicación clara, sin gritar, mirando y modulando bien, porque por lo general leen un poco los labios, dar indicaciones cortas y claras. NO abrumar.

Dificultades de las personas neurodivergentes

La mayoría de las personas neurodivergentes presentan mucho malestar al estar expuestos a:

- entornos con muchas personas
- entornos con muchos ruidos
- tener que interactuar con muchas personas en simultáneo
- tener que esperar largos tiempos en estas condiciones (filas largas, muchos estímulos, etc)

Estas situaciones pueden desencadenar **crisis**.

Elecciones estudiantiles accesibles

Material elaborado por @nd.en.la.unlp en conjunto con otras personas con discapacidad

¿Qué necesitamos que las autoridades de mesa sepan para estas elecciones?

Buscamos se garantice la prioridad de estas personas en situación de discapacidad para votar antes que otros estudiantes cuando les presenten:

- ➔ Su certificado único de discapacidad (CUD)
- ➔ Un diagnóstico de algún trastorno mental avalado por un profesional de la salud
- ➔ Una nota de algún profesional tratante de la persona (psiquiatra, psicólogo, acompañante terapéutico, terapeuta ocupacional, psicopedagogo, etc.) notificando que este estudiante precisa de prioridad para votar.

Nada sobre nosotres sin nosotres
Por una universidad que no excluya a la diversidad

ES IMPORTANTE

- **Ser pacientes** con estas personas (muchos presentan cierto "delay" para procesar lo que acaban de escuchar)
- Modular bien al hablar pero SIN levantar la voz
- Algunos es la primera vez que votan, por lo que puede que sea necesario explicarles el paso a paso o responder algunas dudas
- **Mantener espacios de accesibilidad despejados** tales como rampas, ascensores, estacionamiento de prioridad.
- **No tocar o mover dispositivos de ayuda de la persona** (silla de ruedas, bastones, muletas, andadores etc) considerarlos como una extensión de la persona ya que permiten nuestra autonomía.
- NO descreer sus diagnósticos y dificultades
- NO hacerles preguntas personales al respecto
- NO enunciar su diagnóstico/condición en voz alta por respeto a su privacidad, sólo deben concederles la prioridad para votar antes

Así se ve
el CUD



CRISIS en personas neurodivergentes

Entiéndase por crisis una situación donde la persona que la transita perdió el control sobre sí misma, puede manifestarse de dos formas:

- la persona entra en un estado tipo "zombie": le cuesta comunicarse, interactuar, seguir instrucciones, etc. (se denomina *shutdown*)
- o la persona "explota" y esto se ve con llantos, gritos, irritabilidad y, en algunos casos (aunque en adultos no es tan frecuente), agresiones hacia sí mismos o terceros (se denomina *meltdown*)

En estos momentos la persona suele perder la capacidad de comunicarse de manera eficiente, está sobre estimulada no solo por los ruidos, luces, cantidad de gente, sino también por su propia ansiedad y emociones.

Es muy raro que la persona se recupere rápido y totalmente de una de estas crisis. Consumen muchísima energía y son muy estresantes. En esos momentos lo único que se puede hacer es acompañar y dejar tranquila a esa persona hasta que se calme y decida qué quiere hacer a continuación.

En otra instancia, otro día, si suele cruzarse con esa persona, estaría bueno preguntarle a la persona qué fue lo que le detonó, de qué formas podemos ayudarlo a que no llegue a ese punto y, si llega a tener otra crisis, de qué forma podemos acompañarlo para que le drene la menor cantidad de energía posible.

Material elaborado por @nd.en.la.unlp en conjunto con otras personas con discapacidad

¿CÓMO ACTUAR ANTE UNA CRISIS?

- Mantener la calma, no gritarle a la persona ni pedirle que se tranquilice, no tocarle (muchos se ponen aún peor frente al contacto físico).
- No invalidar lo que está viviendo, no decirle: "que está exagerando", "que no es para tanto", etc.
- **Si la persona aún está "presente"/consciente** de lo que está pasando, preguntarle despacio y claro si quiere ir a un lugar más tranquilo y acompañarle (lo ideal siempre sería alejar a la persona del lugar donde se sobrecargó de estímulos), preguntarle si necesita ayuda para moverse o puede por su cuenta.
- **Si la persona** está tan desregulada que no registra su entorno y/o está disociando, lo mejor entonces es buscar calmar el entorno. Alejar al resto de la gente, si hay algún estímulo (ruidos, luces fuertes, etc) y se pueden eliminar, hacerlo, hasta que la persona se regule lo suficiente para poder procesar lo que uno le comunica y poder trasladarse a otro espacio más tranquilo hasta recuperarse.

En muchos de estos casos puede que la persona en crisis pierda la capacidad de hablar, de formar frases completas. Por lo que conviene formular preguntas que se puedan responder con sí o no.