



CAMINOS
AMIGABLES



Autoría de los contenidos

Cristina Suárez Lacalle, Clarisa Ramos Feijoó y Javier del Monte Diego

Diseño y maquetación

Javier Ruiz Gimeno

Edición

Plena inclusión Canarias.
G35083112

Juan Manuel Durán González, 50 Bajo. 35010 Las Palmas de Gran Canaria

Este documento ha sido financiado por
el Gobierno de Canarias

Edita



Financia



Colabora

miPlaza

Asociación
Jubilares



¿POR QUÉ NOS HEMOS JUNTADO PARA HACER ESTO?

Se hace camino al andar.



A la invitación de Plena Inclusión Canarias para participar en la redacción del documento "Caminos Amigables" nos sumamos de buena gana las tres organizaciones miPlaza, la asociación Jubilares y la Fundación Pilares. Desde Las Palmas, Madrid y Alicante hemos creado este documento colaborativo, que pretende ofrecer claves para la construcción de entornos basados en la participación comunitaria, espacios de relación de apoyo y estímulo para mejorar la calidad de vida de las personas de una manera integral.

Este camino puede ser una forma de empezar. El destino es un entorno verdaderamente inclusivo donde nos sintamos menos vulnerables.

La persona protagonista de este camino eres tú, pero no vas sola, sino a través de una red de vínculos con otras personas. Una leyenda japonesa dice que *los dioses atan un cordón rojo alrededor del tobillo o en el dedo meñique de los que han de conocerse o ayudarse en un momento concreto y de una manera determinada*. Aquí hemos querido ofrecerte "nuestro hilo rojo", un hilo no terminado de tejer, para que nos acompañemos si te ilusiona tanto como a nosotras.



nuestro hilo rojo, un hilo no terminado de tejer, para que nos acompañemos





TODO EMPEZÓ CON...

El camino de Jose*. Una experiencia inspiradora

Jose es una persona con discapacidad intelectual, su día a día está estructurado por instituciones del sistema de servicios sociales. A Jose le gustaría poder pasear por su barrio y elegir si tomar un café, comprar unas flores o simplemente hablar con sus vecinos, pero él sólo no puede hacerlo. Así surge el “Camino de Jose”, una iniciativa que activa el pequeño comercio que rodea a Jose tejiendo una red de apoyo para él. Pedro de la cafetería Isla Bonita, Luisa de la floristería Violeta, Juan de la papelería El Escritor, y Doña Fernanda del estanco entre otros, que con una pegatina en el escaparate se identifican como comercios amigables y van marcando un camino seguro para Jose.

Si quieres saber más sobre este proyecto puedes verlo aquí:
<https://youtu.be/VxZkYTQazQs>

*El Camino de Jose es una iniciativa de la Fundación Tutelar Canaria, ADEPSI y miPlaza.

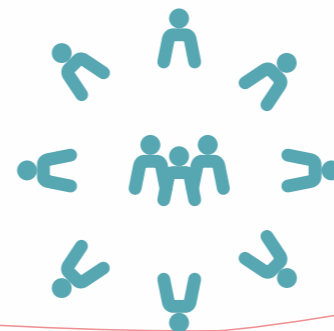


¿Quiénes pueden ser otros “Jose”?

Personas con deterioro cognitivo o demencia, niñas y niños... Cualquiera podemos ser Jose.

Cualquier persona que perciba la necesidad de un camino amigable para si o para otras personas cercanas, puede empezar mañana un camino amigable en su entorno más próximo.

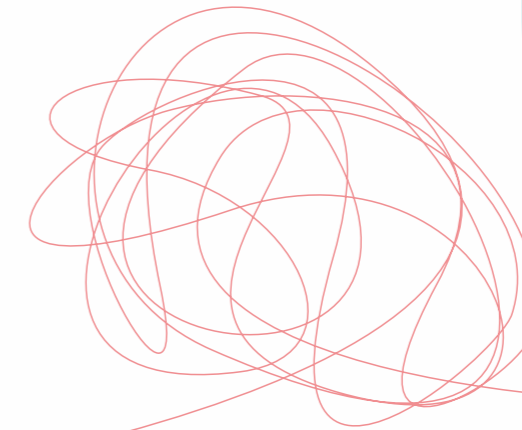
Este documento pretende ser una ayuda para inspirar, animar y aportar referencias.



entorno

El entorno es lo que nos rodea, nuestro entorno más próximo es donde vivimos, nos movemos y nos relacionamos con los demás. Un entorno amigable será aquel que nos facilite tener una vida autónoma donde podamos relacionarnos con los demás y desarrollar nuestros proyectos de vida con independencia de nuestra condición física o mental. Un entorno amigable ayuda a robustecer el tejido comunitario que sostiene la vida.

CONCEPTO



Caminamos hacia una vida independiente pero teniendo en cuenta a los demás, es decir,
Vida INTERDEPENDIENTE

Caminamos hacia una Autonomía personal porque podemos y queremos tomar el control de nuestra vida.
Vida con DERECHOS Y DEBERES

Caminamos en una conexión con la comunidad. Porque nacimos para la participación social.
Vida SOCIAL, CON VOZ Y VOTO.

Caminamos hacia el equilibrio entre apoyo y estímulo. Porque nos gustan la paz y la tranquilidad, pero no el aburrimiento.
Vida con SENTIDO Y PROYECTO.

Caminamos para favorecer el encuentro, porque en el encuentro hay diálogo y respeto.
Vida DIGNA PARA TODAS LAS PERSONAS.

Caminamos reconociendo al otro y sus necesidades. También las propias.
Vida COLABORATIVA Y ACCESIBLE

Caminamos hacia una atención integral y centrada en la persona en la que mi barrio y mi camino sean un lugar construido comunitariamente.
Vida AMIGABLE.

Caminamos en compañía buscando soluciones en conjunto. Todas las aportaciones son importantes.
Vida COMUNITARIA.

Caminamos por un camino que recoja todos los lugares, con sus historias y sus aromas y sus recuerdos.
Vida con MEMORIA.

Caminamos hacia un espacio amable: no solo por los recursos adecuados en el medio físico sino también porque exista una comunidad acogedora.
Vida EN UN ENTORNO AMABLE EN LO FÍSICO Y EN LO SOCIAL.



DECÁLOGO





CADENA DE ACCESIBILIDAD

*cadena de
accesibilidad*

Es una serie de condiciones del entorno que posibilitan que la experiencia completa sea verdaderamente accesible. Si alguna condición supone una barrera, la cadena se rompe y la experiencia entonces no es accesible.

DEFINICIÓN

Alex va a tomar un café con una amiga



Whatsapp para quedar



Es la hora. Me dispongo a salir (me visto según tiempo, etc.)



Salgo del piso y del edificio. Me saludan al pasar



Camino hasta la guagua



Me canso y me puedo sentar



Me gusta ver los escaparates y los árboles del parque



Me subo al bus. Pago (sé cómo hacerlo)



Sé dónde me tengo que bajar (o pregunto a la conductora)

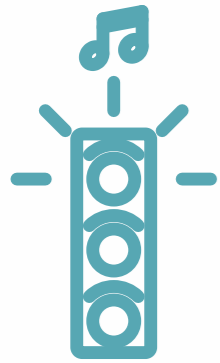
CADENA DE ACCESIBILIDAD

autonomía

Es la capacidad humana para gobernar las propias acciones y conducir la propia vida con libertad. Es la capacidad de controlar, afrontar y tomar, por propia iniciativa, decisiones acerca de cómo vivir de acuerdo con las normas y preferencias propias. En España y muchos otros países está reconocido como derecho

Alex va a tomar un café con una amiga

DEFINICIÓN



Semáforo (se ve y se oye) que da tiempo a cruzar



Me encuentro con mi amiga en la cafetería



Acceso a la cafetería



El camarero me saluda. Nos pregunta qué queremos, leemos la carta y espera mientras decidimos



Charlamos y nos oímos bien



Se ha hecho de noche pero veo bien y siento que el ambiente es seguro



Llego a casa. Llamo a mi familia y les cuento que he pasado un gran día



Ya hemos planeado otro encuentro. Me ha dicho por email que esta vez se sumará mi amiga Yaiza



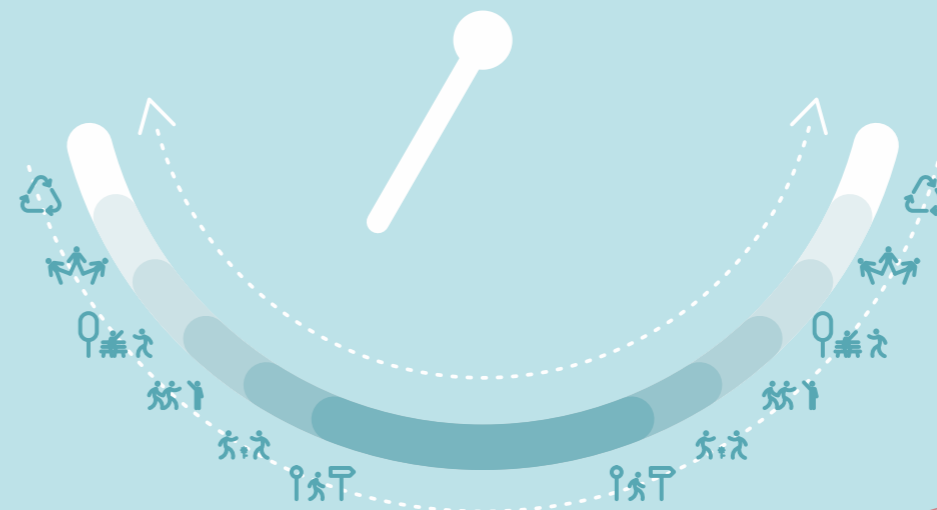


Cualquier persona puede promover un camino amigable en su barrio o su comunidad. Hay veces que nos parece muy difícil empezar. Aquí compartimos algunas ideas



¿CÓMO SABEMOS SI UN CAMINO ES AMIGABLE O NO? ¿SI LO ES MUCHO O POCO?, QUÉ MIRAR

Aportamos algunas “señales de amigabilidad”. Pueden observarse en primera persona, o servirse de ellas para observar (o mejor, preguntar) a otras personas. Esto nos ayudará a evaluar, fijar objetivos y emprender acciones.



**AMIGABILIDÓMETRO
(MEDIDOR DE AMIGABILIDAD)**



Facilidad para caminar en la vía pública



- Accesibilidad física y sensorial: amplitud, suelo que no resbala, se ve bien...
- Accesibilidad cognitiva: entiendo los carteles y señales, me oriento correctamente. Sé dónde estoy, cómo ir a donde quiero y cómo volver.
- Posibilidad de descanso, beber agua, hacer necesidades... cuando lo necesito
- Seguridad vial. Evitar accidentes.
- Seguridad personal. Evitar molestias de otras personas o agresiones.

Estímulo



- El lugar es bello.
- Me encuentro con personas, veo vida.
- El lugar me resulta familiar, me trae recuerdos.
- El lugar me invita a hacer cosas que me apetecen o ilusionan.
- El lugar me ofrece pequeños retos que me siento capaz de afrontar.
- El camino es variado, ocurren cosas diferentes (edificios, zonas verdes, escaparates, etc.), hay hitos reconocibles a lo largo de él.
- Hay espacios acogedores en el camino.
- Hay espacios que facilitan el encuentro (pararse, estar, charlar, jugar) con otras personas.



Diseño Universal

7 claves para un Diseño Universal

- Útil para personas diversas
- Flexibilidad de uso
- Simple e intuitivo
- Transmite información eficaz
- Poco riesgo si hay errores de uso
- Requiere poco esfuerzo físico
- Ofrece espacio suficiente para el uso

DEFINICIÓN



Red de apoyo



- Cuento con personas a las que puedo acudir cuando lo necesito.
- Hay un número importante de personas que me conocen por la calle.
- Hay un sentimiento de corresponsabilidad por parte del vecindario: se siente responsable de los elementos del lugar, y también de la vida de las personas.

Entorno facilitador de mi proyecto de vida



- Puedo moverme libremente, sin necesidad de pedir permiso a otras personas.
- Siento que el camino que realizo lo he elegido yo.
- Siento que puedo controlar los tiempos.
- Me siento identificado con el lugar y las personas que me rodean, me siento parte de una comunidad.



Entorno que promueve la equidad y la diversidad



- Ofrece igualdad de oportunidades a personas diferentes, de diferentes edades, sexo, culturas, capacidades, saberes, con necesidades de todo tipo.
- El lugar reconoce esa diversidad en los elementos que observo (señales, rótulos, productos de apoyo...).
- Flexibilidad (distintos usos con pequeños cambios; ej. transformar una plaza de aparcamiento en una terraza de bar o en un puesto de venta de melones).
- Versatilidad (distintos usos sin necesidad de cambios; ej. unas mesas que sirven para jugar al ajedrez, una fiesta de cumpleaños, hacer deberes...).
- Es asequible (p.e. transporte) para todas las personas.



Entorno sostenible



- Aire limpio, baja o nula contaminación atmosférica.
- Escaso ruido.
- Amplias zonas verdes, arbolado, vegetación en general.





¿CÓMO EMPEZAMOS UN CAMINO AMIGABLE? METODOLOGÍA

Recuerda: un camino amigable es un proyecto de “Innovación social”, por tanto:

- Está centrado en la persona.
- Reconoce a la persona en su complejidad e integralidad (necesidades, capacidades, gustos, deseos, creencias...)
- Establece alianzas con otros agentes. Corresponsabilidad de la comunidad.
- Busca un gran impacto, más allá de la persona protagonista: Jose es más autónomo y tiene mejor calidad de vida, pero también beneficia a otros. Cambia el entorno, principalmente las actitudes. Por ejemplo, hay más empatía para cuidar a otras personas con necesidades diferentes.



1. Encontrar(nos) / Escuchar



Lo primero no es el camino sino las y los caminantes. Todo lo que necesitas lo tienes a tu alrededor:

Pistas para empezar: lo primero y más importante es identificar a la persona caminante. Una vez identificada la acompañamos para que nos muestre su camino, la escuchamos para conocer sus necesidades y preferencias. Recorriendo el camino con ella descubriremos y conoceremos aquellos agentes o personas que pueden formar parte de esta propuesta

Algunas preguntas que nos podemos ir haciendo cuando hacemos el recorrido:

- ¿Qué hacen las personas? ¿Hay actividades diversas?
- ¿Solo circulan, o se paran, están, “viven” ese lugar?
- ¿Las niñas y niños van de la mano o se mueven libremente?
- ¿Hay diversidad de personas (mayores, infancia, jóvenes...)?
- ¿La gente se sonríe / se saluda al pasar?
- ¿Cuántas personas se interrelacionan, en comparación con las que están • solas (por ejemplo, mirando al móvil)
- ¿Se observan “hitos” (lugares, elementos, edificios...) que sirvan para orientarse y reconocer el espacio?



atención integral
centrada en
la persona

La atención integral y centrada en la persona busca las mejoras en todos los ámbitos que hacen a la calidad de vida de la persona atendiendo sus necesidades físicas, psicológicas, sociales y medioambientales. Escuchando los deseos y preferencias de las personas, promueve los apoyos necesarios para desarrollar al máximo sus potencialidades y su autonomía personal, de modo que mantengan el control de su propio proyecto de vida.

DEFINICIÓN

2. Contar / Mostrar



¿Cuántas veces nos pasa que no sabemos lo que ocurre a nuestro alrededor, en nuestro entorno más próximo? Por eso es muy importante elaborar material para comunicar en qué consiste el proyecto, elaborar algún elemento gráfico para visibilizar por dónde pasa el camino.

#CaminoAmigable



EL CAMINO AMIGABLE DE DESI



Playa de Las Alcaravanas



necesidad

Dentro de la ATENCIÓN INTEGRAL CENTRADA EN LA PERSONA (AICP), una necesidad está representada por los elementos, procesos o cosas que nos hacen falta para desarrollar nuestro proyecto vital respetando la dignidad y la calidad de vida y potenciando nuestras capacidades.

DEFINICIÓN

3. Sumar



Para tener un camino amigable no solo hay que disponer de recursos adecuados en el medio físico (ej. pavimento accesible, buena iluminación, arbolado...), sino también en el medio social: una comunidad que acoge, que protege, que ofrece confianza... Para que el camino sea robusto pero que se adapte y dure en el tiempo es importante que formen parte de él cuantas más personas mejor, sumando la atención a sus propias necesidades.

Muchas veces nos sorprende cuántas personas están dispuestas a colaborar en proyectos que mejoren su comunidad pero no saben cómo, no encuentran la oportunidad. Un camino amigable puede ser un gran "activador" de esos recursos dormidos.

4. Reconocer / Agradecer



Visibilizar los resultados, sentir orgullo de lo que hacemos y saber que con pequeñas acciones podemos mejorar la vida de muchas personas es muy importante.

Reconocer implica validar, es decir que todas las personas debemos sentir que lo que hacemos aporta a nuestro proyecto vital pero porque además sirve para un proyecto comunitario. Es el concepto de la ética africana "Ubuntu" que significa: "una persona es persona a causa de las demás". Nuestro camino es por tanto Ubuntu, mejora nuestra vida y la de toda la comunidad



EXPERIENCIAS

- El camino de Jose y el de María José. Fundación Tutelar Canaria, ADEPSI y miPlaza. https://www.futucan.org/noticias_int.php?n=99
- “Un camino de Santiago por la Plena Inclusión”. En compañía, con preparación previa (reserva de albergues, comprobación de accesibilidad, etc.). http://www.plenainclusionclm.org/wp-content/uploads/2021/06/caminoLF_2021.pdf
- “Cami escolar. Espai amic” (Camino escolar, espacio amigo). Ayuntamiento de Barcelona, en colaboración con entidades y comercios de proximidad del barrio. <https://www.eixnoubarris.com/es/noticia/el-comercio-y-los-caminos-escolares-una-relacion-que-beneficia-el-entorno>
- “Revuelta Escolar”. Como evolución de los caminos escolares en multitud de ciudades españolas. <https://www.revueltaescolar.es/>
- “Recorre y descubre una ciudad segura y accesible”. Ayuntamiento de Zaragoza, en el marco de la Red de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores. <https://blogciudades.imserso.es/recorre-y-descubre-una-ciudad-segura-y-accesible/>
- “Paseos de Jane”. Col·lectiu Punt 6 y Zaida Muxí. <https://www.punt6.org/es/desde-el-2011-paseando-con-jane-jacobs-por-barcelona/>
- Plan de Activación y Mejora del espacio público “Amara Berri”. Ayuntamiento de San Sebastián, con Paisaje Transversal. <https://paisajetransversal.org/2018/11/activar-mejorar-espacio-publico-ciudad-habitable-pam-amara-berri-diseno-colaborativo/>
- “Activa tu barrio”. Ayuntamiento de Vitoria y Sirimiri. <https://www.fundacionpilares.org/buenapRACTICA/activa-tu-barrio>



BIBLIOGRAFÍA

- Buades, J. y Giménez, C. (Coord.) (2013). *Hagamos de nuestro barrio un lugar habitable. Manual de intervención comunitaria en barrios*. Valencia: IMEDES.
- Casasnova, R., Ciocoletto, A., Fonseca, M., Gutiérrez, B., Muxí, Z. y Ortiz, S. (2014). *Mujeres trabajando*. Barcelona: Col·lectiu Punt 6. Editorial Comanegra.
- Ciocoletto, A. (2014). *Espacios para la vida cotidiana. Auditoría de Calidad Urbana con perspectiva de género*. Barcelona: Col·lectiu Punt 6. Editorial Comanegra.
- Gehl, J. (2010). *Ciudades para la gente*. Buenos Aires: Ediciones Infinito.
- Hernández J, director. *Accesibilidad Universal y Diseño para Todos*. Arquitectura y Urbanismo. Fundación ONCE. Fundación Arquitectura COAM; 2011 [consultado 16/07/2020]. Disponible en: <https://biblioteca.fundaciononce.es/publicaciones/colecciones-propias/coleccion-accesibilidad/accesibilidad-universal-y-diseno-para>.
- Jacobs, J. (2011). *Muerte y vida de las grandes ciudades*. Madrid: Capitan Swing.
- Jiménez, S. y Useros, A. (coord.) (2016). *El paseo de Jane. Tejiendo redes a pie de calle*. Madrid: Modernito books.
- Lacol (2018). *Construir en colectivo*. Barcelona: Pol·len Edicions.
- Michaud, A. (2002). *La seguridad de las mujeres. De la dependencia a la autonomía*. Montreal: CAFSU.
- OMS (2007). *Ciudades Globales Amigables con los mayores: Una Guía*. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/203832/1/9789243509693_spa.pdf. Acceso en: 26-01-2018.
- OMS (2015). *Medición del grado de adaptación de las ciudades a las personas mayores. Guía para el uso de los indicadores básicos*. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/203832/1/9789243509693_spa.pdf. Acceso en: 26-01-2018.
- Pernas, B. y Román, M. (2017). *Ciudades igualitarias. Guía práctica de urbanismo y género*. Madrid: Área de Gobierno de Desarrollo Urbano Sostenible del Ayuntamiento de Madrid.
- Pozueta, J. (Dir.) (2013). *La ciudad paseable*. Madrid: CEDEX.
- Ramos-Feijóo, C. (2014). *Intervención comunitaria desde el MAICP. Participación social de las personas adultas mayores y las personas con diversidad funcional*. En: Rodríguez, P., Vilá, A., *Modelo de Atención Integral y Centrada en la Persona. Teoría y práctica en el ámbito del envejecimiento y la discapacidad*. Madrid: Tecnos.
- Rodríguez, P. (2017). *La atención integral y centrada en la persona*. Madrid: Fundación Pilares.
- Validivia, B., Ciocoletto, A., Ortiz, S., Casasnova, R. y Fonseca, M. (2017). *Entornos habitables. Auditoría de seguridad urbana con perspectiva de género en la vivienda y el entorno*. Barcelona: Col·lectiu Punt 6. Editorial Comanegra.

*dibuja tu propio camino...
puedes empezar a tejer un camino amigable en tu barrio...*



*Todos soltamos un hilo, como gusanos de seda.
Roemos y nos disputamos las hojas de morera pero ese
hilo, si se entrecruza con otros, si se entrelaza, puede
hacer un hermoso tapiz, una tela inolvidable*

Manuel Rivas
O lapis do carpinteiro

