ACTIVIDADES PARA TOD@S

CIRCUITO DE ACCESIBILIDAD E INCLUSIÓN

fundación EDES

Cofinanciado por la Unión Europea
Ministerio de Trabajo y Economía Social
Fondos Europeos
Principado de Asturias | Consejería de Derechos Sociales y Bienestar
COCEDER

La inclusión empieza cuando dejamos de cambiar a las personas y empezamos a transformar los entornos.

Cofinanciado por la Unión Europea
MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL
Fondos Europeos
Principado de Asturias | Consejería de Derechos Sociales y Bienestar
COCEDER
fundación EDES

Índice

0. Marco general 3

1. Circuito de accesibilidad e inclusión 4

2. Actividades para tod@s 5

2.1 Un cuento para descubrir la inclusión 5

2.2 Ruta de actividades 10

3. Cierre 27

0. Marco general.

Desde 1999, **Fundación Edes trabaja para que las personas con discapacidad puedan desarrollar su proyecto de vida en igualdad de oportunidades**, participando de forma activa en la comunidad. Lo hace desde una perspectiva comunitaria, entendiendo que la inclusión no depende únicamente de las capacidades de cada persona, sino también de cómo se organizan los entornos, los recursos y las relaciones que forman parte de la vida cotidiana.

A lo largo de estos años, la Fundación ha impulsado diferentes programas y servicios dirigidos a favorecer la autonomía personal, la participación social, el ejercicio de derechos y la accesibilidad universal. El **objetivo** es construir **comunidades más inclusivas**, donde todas las personas puedan decidir, participar y contribuir, contando con los apoyos que necesiten en cada momento.

La **inclusión** implica **transformar la mirada sobre la discapacidad**. Supone reconocer que muchas de las dificultades que encuentran las personas no están en ellas mismas, sino en las barreras físicas, comunicativas, cognitivas o actitudinales que existen en el entorno. Eliminar esas barreras es una responsabilidad compartida que beneficia al conjunto de la sociedad.

Con ese propósito nace este material, pensado como una herramienta sencilla para acercar los valores de la inclusión a niños, niñas y jóvenes a través de la experiencia, el juego y la reflexión compartida.



1. Circuito de accesibilidad e inclusión: Actividades para tod@s

Este material propone un **circuito formado por diferentes actividades de sensibilización sobre discapacidad, accesibilidad e inclusión**. Su finalidad no es reproducir o *"simular"* una discapacidad, sino invitar a **observar cómo el entorno puede facilitar o dificultar la participación de las personas**.

A través de pequeños retos y dinámicas, las personas participantes experimentarán situaciones en las que la información no resulta comprensible, el espacio presenta obstáculos, las normas dejan fuera a alguien o faltan los apoyos necesarios para participar en igualdad de condiciones.
Cada actividad **invita a buscar soluciones sencillas** que hacen los **entornos más accesibles** para todas las personas: utilizar pictogramas y apoyos visuales, emplear lenguaje claro, organizar mejor los espacios, reducir estímulos cuando sea necesario, ofrecer más tiempo o preguntar antes de ayudar.

Este enfoque se alinea con la **Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad**, que reconoce que la **discapacidad** surge de la **interacción entre las personas y las barreras presentes en el entorno**, y defiende el derecho de todas las personas a participar plenamente en la sociedad en igualdad de oportunidades.



La **inclusión** no consiste en que todas las personas hagan lo mismo de la misma manera, sino en **construir entornos donde todas puedan participar, aprender y disfrutar con los apoyos que necesiten**.

Esperamos que esta propuesta sirva como punto de partida para conversar, cuestionar prejuicios y descubrir que, cuando eliminamos barreras, ganamos todas las personas.

2. Actividades para tod@s

2.1 Un cuento para descubrir la inclusión:

Los cuentos nos ayudan a comprender el mundo desde la imaginación, la empatía y la experiencia compartida. A través de esta historia, niñas y niños descubrirán que muchas de las dificultades que encuentran algunas personas no están en ellas mismas, sino en las barreras que existen en el entorno.

La fiesta del cole de todas las personas muestra cómo pequeños cambios pueden hacer posible que todas las personas participen. **Lo puedes leer a continuación:**



1. Una fiesta para toda la clase

Había una vez un cole que se llamaba
El Cole de Todas las Personas.

En ese cole, la clase quería preparar una gran fiesta en el patio: con música, juegos, dibujos, cuentos y merienda.

Todos se alegraron, pero Vera levantó la mano y dijo:

- Para que sea una fiesta de todas las personas, tenemos que pensar si todo el mundo podrá participar.



fundación EDES

2. Nora y la entrada al patio

Primero pensaron en Nora.

A Nora le encantaba pintar soles enormes y flores de muchos colores. Algunos días usaba silla de ruedas porque sus piernas se cansaban mucho.

Para llegar al patio había tres escalones.

- Yo quiero ir a la fiesta, pero por aquí no puedo pasar sola - dijo Nora.



3. La clase encuentra una solución

Algunos niños dijeron:

- ¡Te levantamos entre todos!

Pero Nora explicó:

- Gracias, pero yo quiero entrar como los demás, sin que me suban como si fuera una maleta.



Una solución que beneficia a todas las personas

Entonces Leo dijo:

- Podemos poner una rampa.

Y Amina añadió:

- Y dejar el camino ancho, sin mochilas en medio.



4. Leo necesita dibujos para entender



Después pensaron en Leo.

Leo sabía muchísimo de dinosaurios, pero cuando la profe explicaba muchas normas seguidas se hacía un lío.

La profe dijo todo muy rápido: salir, jugar, merendar, cantar y recoger.

Leo abrió mucho los ojos:

- No sé qué va primero... me he perdido.

5. Los pictogramas ayudan



La clase pensó otra vez.

Vera dijo:
- Podemos hacer dibujos.

La profe preparó un cartel con cinco pasos:
1. Salimos al patio.
2. Jugamos.
3. Merendamos.
4. Música
5. Recogemos.

Leo sonrió:
- Ahora sí lo entiendo.

6. Amina necesita un rincón tranquilo



Después pensaron en Amina

Amina disfrutaba mucho con los cuentos y los pañuelos de colores, pero cuando había mucho ruido se tapaba los oídos.
- Yo quiero estar en la fiesta, pero si hay mucho ruido necesito descansar un poquito.
Un niño dijo;
- Pues que no venga a la música.
Pero Vera respondió:
- No. La fiesta es de todas las personas.

7. También puede haber silencio

La clase buscó ideas.
Mateo dijo:
- Podemos poner la música más bajita.

Nora añadió:
- Podemos avisar antes de hacer mucho ruido.

Leo dijo:
- Y podemos preparar un rincón tranquilo con cojines y cuentos.

Amina sonrió:
- Así puedo estar en la fiesta y descansar si lo necesito.



8. Mateo necesita un camino despejado

Después pensaron en Mateo.

Mateo veía poquito. Le gustaba tocar las cosas para saber cómo eran. En el patio había juguetes por el suelo, mochilas tiradas y carteles con letras muy pequeñas.

Mateo caminaba despacio y dijo:

- No sé por dónde pasar. Hay muchas cosas en el suelo.



9. Preguntamos antes de ayudar

Nora dijo:
- Podemos recoger las mochilas.

Amina dijo:
- Y dejar un camino libre.

Leo añadió:
- Los carteles pueden tener dibujos grandes.

Vera dijo:
- Y si Mateo quiere, podemos preguntarle si necesita que le acompañemos.

Mateo sonrió:
- Sí, pero primero preguntadme.



10. Vera también puede pedir ayuda

Por último, pensaron en Vera.

Vera siempre ayudaba a los demás, pero ese día estaba un poco triste.

- Yo también necesito ayuda. Quiero decorar la mesa de la merienda, pero no sé cómo hacer las guirnaldas.

Nora pintó flores. Leo miró los pasos. Amina eligió colores suaves. Mateo tocó las formas.

Vera sonrió.



11. Por fin llegó la fiesta

La fiesta no fue perfecta porque todo fuera igual para todos.

Fue especial porque todas las personas pudieron participar.

Había **una rampa** para entrar.
Había **dibujos** para saber qué iba a pasar.
Había **un rincón tranquilo**.
Había **caminos despejados**.
Había **carteles grandes**.
Y había niños y niñas que preguntaban:

- **¿Quieres ayuda?**



12. El cartel de la puerta

Desde aquel día, en la puerta del cole pusieron un cartel que decía:

"Este es el Cole de Todas las Personas".

Aquí pensamos cómo puede participar todo el mundo.



Preguntas para contar el cuento

Después de cada escena, pregunta:
- ¿Qué barrera había?
- ¿Qué apoyo encontraron?
- ¿A quién ayuda ese apoyo?
- ¿Qué podemos hacer en nuestro cole?

Mensaje final:
No todas las personas necesitamos lo mismo para participar. Incluir es pensar cómo puede participar todo el mundo.



2.2 Ruta de actividades:

- **Circuito: "Nos movemos de muchas maneras".** *Edad recomendada: de 3 a 5 años.*

Objetivo: que los niños experimenten distintas formas de desplazarse y entiendan, de manera vivencial, que algunas personas necesitan más espacio, ayuda o apoyos para moverse.
Materiales: conos, aros, pelotas blandas, sillas, cuerdas, cajas o cubos y otros materiales.

Estaciones del circuito:

1. Camino de conos: "Pasamos despacito"
Materiales: conos.

Actividad:
Coloca conos en zigzag, separados entre sí.
L@s niñ@s tienen que pasar entre los conos caminando despacio, sin tocarlos.

Variante de accesibilidad:
Después, algun@s niñ@s lo hacen llevando una pelota entre las manos, como si no pudieran usar los brazos libremente.

Mensaje sencillo: *"A veces necesitamos más espacio para movernos bien."*

2. Camino de aros: "Pisamos dentro"
Materiales: aros.

Actividad:
Coloca varios aros en el suelo formando un camino.
L@s niñ@s avanzan pisando dentro de cada aro.

Variante de accesibilidad:
Pueden hacerlo dando pasos muy pequeños, como si les costara levantar mucho los pies.

Mensaje sencillo: *"Cada persona camina a su ritmo."*

3. Puente de sillas: "Pasillo ancho"

Materiales: sillas.

Actividad:
Coloca dos filas de sillas formando un pasillo ancho.
L@s niñ@s pasan por el pasillo sin tocar las sillas.

Variante de accesibilidad:
Primero haces el pasillo estrecho y luego más ancho. Les preguntas cuál ha sido más fácil.

Mensaje sencillo: *"Cuando dejamos espacio, todos podemos pasar mejor."*

4. Transporte de pelotas: "Ayudamos a llevar"

Materiales: pelotas blandas, cubos o cajas.

Actividad:
Coloca pelotas en un lado y una caja al otro.
Tienen que llevar una pelota hasta la caja.

Variante de accesibilidad:
Algun@s la llevan con una sola mano, otr@s entre dos compañer@s sujetándola o sobre algún material que les permita llevar más pero con ayuda.

Mensaje sencillo: *"A veces necesitamos ayuda, y ayudar está bien."*

5. El túnel tranquilo: "Pasamos bajito"

Materiales: sillas, cuerda o pañuelo largo.

Actividad:
Coloca una cuerda o pañuelo entre dos sillas, a una altura baja pero segura.
Han de pasar por debajo, agachándose.

Variante de accesibilidad:
También pueden pasar sentados o gateando, sin prisa.

Mensaje sencillo: *"Hay muchas formas de moverse."*

6. El circuito con pictogramas: "Miro y sé qué hacer" (Pictogramas)

Materiales: pictogramas impresos o dibujados, conos, aros, pelotas, sillas.

Actividad:
En cada estación coloca un pictograma muy claro con la acción:

- caminar
- saltar dentro del aro
- parar
- esperar turno
- meter pelota en la caja
- sentarse
- pedir ayuda

Antes de empezar, enseña los pictogramas al grupo y explica cada uno con una frase corta. Se trata de ver la diferencia entre tener una ayuda visual y tener que recordar una instrucción de manera verbal. Por ejemplo:
"Este dibujo significa caminar."
"Este dibujo significa parar."
"Este dibujo significa ayuda."

Después, l@s niñ@s hacen el circuito mirando el pictograma antes de actuar.

Mensaje sencillo: *"Los dibujos nos ayudan a entender mejor."*

7. Encuentra la pelota: "Toco y descubro" (caja opaca/olores)

Materiales: pelotas blandas de diferentes tamaños, cajas, pañuelos o gafas de baja visión.

Actividad:

· TACTO;
Pon varias pelotas blandas dentro de una caja o aro. El/la niñ@, con poca visión o con los ojos tapados unos segundos, debe encontrar una pelota tocándola con las manos.

Puedes pedir cosas muy simples:
"Busca una pelota grande."
"Busca una pelota blandita."
"Busca una pelota y métela en la caja."

Variante más fácil:
Sin tapar los ojos, pero usando pictogramas: *un dibujo de una pelota grande, una pelota pequeña o una caja.*

Mensaje sencillo: *"También podemos conocer las cosas tocándolas."*

· OLORES;
Se dispone de una caja de diferentes olores que tendremos que asociar con objetos por su olor. Se trata de que reciban el mensaje de que pueden ver por distintos sentidos y no solo la vista,

por eso algunas personas que tiene problemas con algún sentido pueden desarrollar la información de otro canal.

8. Zona de descanso: "Paramos y respiramos"

Materiales: colchoneta, banco o zona marcada con conos.

Actividad:

Antes de terminar, el grupo se sienta un momento, respira y comentan cómo se han sentido.
Se trata de enseñar técnicas para calmarse que pueden aplicar para ell@s o para otras personas.

Puedes hacer preguntas muy sencillas:
"¿Qué parte fue más fácil?"
"¿Qué parte fue más difícil?"
"¿Qué podemos hacer para que tod@s puedan jugar?"

9. Cierre del circuito

Puedes cerrar con una pequeña dinámica: cada niñ@ da una palmada o choca la mano con un/a compañer@ diciendo *"Te ayudo"* o *"Jugamos juntos"*.

Termina con una idea simple: *"No todas las personas nos movemos igual, pero todas podemos jugar si el espacio está preparado y nos ayudamos."*

OTRAS OPCIONES:

10. Camino con poca visión: "Sigo la voz"

Materiales: vendas suaves, antifaces, gafas con papel vegetal/celofán translúcido, conos, aros.

Actividad:

Coloca un camino muy corto y sencillo, con 3 o 4 aros en línea o conos muy separados.
Un/a niñ@ se pone unas gafas donde vea poco, o una venda durante muy poco tiempo. Otr@ compañer@ o la persona adulta le guía con la voz:
"Un pasito."
"Para."
"Ahora hacia aquí."
"Muy bien."

Normas importantes:

El recorrido debe ser corto, sin obstáculos duros y siempre caminando.
La persona adulta puede ir al lado sujetando suavemente la mano o el hombro si hace falta.

Mensaje sencillo: *"Cuando vemos poco, nos ayuda que nos hablen claro y despacio."*

11. Semáforo visual: "Rojo paro, verde sigo"

Materiales: cartulinas roja, verde y amarilla; o pictogramas de parar, caminar y esperar.

Actividad:
La persona adulta muestra una tarjeta...
• *Verde: caminar.*
• *Amarillo: ir despacio.*
• *Rojo: parar.*

El grupo avanza por un camino de conos o aros siguiendo las tarjetas.

Variante de accesibilidad:
Primero se hace solo con la voz. Después se hace con voz + tarjeta visual. Al final se pregunta qué les ayudó más.

Mensaje sencillo: *"Entendemos mejor cuando usamos palabras y dibujos."*

12. Guía por parejas: "Te acompaño"

Materiales: gafas de baja visión o antifaz, cuerda corta o aro.

Actividad:
Por parejas, un/a niñ@ lleva gafas de baja visión y otr@ acompaña. No hace falta que lo agarre fuerte; pueden sujetar un aro pequeño o una cuerda corta.
El recorrido debe ser muy sencillo: pasar entre dos conos, rodear una silla y llegar a una caja. Luego cambian los roles.

Frases para enseñar a la persona que guía:
"Estoy aquí."
"Vamos despacio."
"Cuidado, paramos."
"Ya llegamos."

Mensaje sencillo: *"Podemos acompañar sin empujar y sin correr."*

- **Circuito: "Tod@s podemos participar".** *Edad recomendada: 5 a 7 años.*

Objetivo: sensibilizar al alumnado sobre la accesibilidad, la diversidad en la movilidad, la visión, la comprensión de instrucciones y la importancia de los apoyos.
Materiales: Conos, aros, pelotas blandas, sillas, cuerdas, cajas, cubos o cestas, cartulinas de colores, tarjetas con símbolos: parar, caminar, esperar, ayuda, pelota, aro, silla, meta.

Preparación previa:
Antes de empezar, el adulto explica al grupo: *"Hoy vamos a hacer un circuito para aprender que todas las personas podemos jugar, pero a veces necesitamos apoyos diferentes. No gana quien*

llega antes. Lo importante es ayudar, cuidar y pensar cómo hacer que todos puedan participar."

Es importante recordar tres normas:

1. Caminamos, no corremos.
2. Ayudamos sin empujar ni tirar.
3. Si alguien no quiere ponerse venda o gafas, puede mirar primero o hacerlo acompañado.

Frases clave para trabajar durante la actividad:

- "No corremos, acompañamos."
- "Preguntamos antes de ayudar."
- "Hablamos claro y despacio."
- "Dejamos espacio para pasar."
- "Los dibujos también hablan."
- "Cada persona tiene su ritmo."
- "Ayudar no es empujar."
- "Todos podemos jugar si el juego está preparado."

Organización del circuito:
El circuito se divide en distintas estaciones. Cada equipo pasa por todas las estaciones.
En cada estación pueden estar entre 4 y 6 minutos.

Lo ideal es que haya una persona adulta de referencia en las estaciones más delicadas, especialmente en las actividades con poca visión.

Estaciones del circuito:

1. Camino accesible de conos

Materiales: 10–12 conos, una cuerda o cinta para marcar el inicio y el final, una tarjeta visual de "caminar despacio".

Actividad:
Coloca conos en zigzag, separados entre sí.
L@s niñ@s tienen que pasar entre los conos caminando despacio, sin tocarlos; Primero lo hacen caminando normalmente. Después, llevando una pelota grande entre los brazos.

Al terminar, se pregunta:
"¿Era más fácil pasar cuando había poco espacio o cuando había más espacio?"
"¿Qué pasaba cuando llevábamos la pelota?"
"¿Qué necesita una persona que usa silla de ruedas, andador o carrito?"

Idea clave: *"Los espacios amplios ayudan a que todas las personas puedan moverse mejor"*.

2. Circuito con baja visión

Materiales: gafas de baja visión caseras o venda, conos, aros, una cuerda guía en el suelo.

Actividad:

Haz un recorrido muy sencillo...

1. Caminar hasta un cono.
2. Rodearlo.
3. Pasar por dentro de dos aros.
4. Llegar a una caja o meta.

Un/a niñ@ se coloca unas gafas con las que vea poco o una venda (los niños y niñas pueden elegir). Otr@ compañer@ hace de guía.
Luego cambian los papeles.

La persona que guía no debe empujar. Puede dar indicaciones como:
"Estoy a tu lado."
"Da un paso."
"Para."
"Gira un poquito."
"Muy bien, seguimos."

Al terminar, se pregunta:
"¿Cómo te sentiste al ver poco?"
"¿Qué ayudaba más: que te hablaran rápido o despacio?"
"¿Era importante confiar en tu compañero?"

Idea clave: *"Cuando una persona ve poco, necesita indicaciones claras, seguridad y tiempo"*.

3. El camino con pictogramas

Materiales: aros, pelotas, caja, sillas, conos.

Actividad:

Coloca una secuencia visual con pictogramas...

1. Caminar.
2. Coger pelota.
3. Pasar por el aro.
4. Meter pelota en la caja.
5. Sentarse.
6. Esperar turno.

Cada pictograma debe estar colocado justo antes de la acción correspondiente.

L@s niñ@s hacen el recorrido siguiendo los pictogramas. Primero se da la instrucción solo de palabra: "Coge una pelota, pasa por el aro y métela en la caja." Después se hace con pictogramas visibles.

Al terminar, se pregunta:
"¿Cuándo era más fácil recordar lo que había que hacer?"
"¿Los dibujos ayudaban?"
"¿A quién pueden ayudar los pictogramas?"

Idea clave: *"Los apoyos visuales ayudan a entender mejor lo que tenemos que hacer"*.

4. Caja Opaca /Manoplas/Transporte cooperativo de pelotas

Materiales: pelotas blandas, aros, cajas o cubos, cuerdas cortas o pañuelos.

Actividad:
Coloca varias pelotas en un aro y una caja a unos metros de distancia.

L@s niñ@s deben transportar las pelotas de distintas maneras:

1. Con las dos manos.
2. Con una sola mano.
3. Entre dos compañeros.
4. Sujetándola con una tela o pañuelo entre dos.
5. Caminando despacio por un camino de conos.

No se trata de ir rápido, sino de conseguirlo colaborando.

Al terminar, se pregunta:
"¿Era más fácil hacerlo solo o con ayuda?"
"¿Qué pasaba si uno iba muy rápido y el otro despacio?"
"¿Cómo podemos ponernos de acuerdo?"

Idea clave: *"Ayudar no es hacer todo por la otra persona, sino acompañar y colaborar"*.

5. Barreras y soluciones

Materiales: sillas, conos, aros, cuerdas, carteles de "barrera" y "solución".

Actividad:
Crea un pequeño camino con algunas barreras...
• Una silla bloqueando el paso.
• Conos demasiado juntos.
• Una cuerda en el suelo que obliga a levantar mucho los pies.
• Una caja en medio del recorrido.

Primero, el grupo observa el camino y dice qué cosas dificultan pasar. Después, entre tod@s, transforman el camino para hacerlo accesible (separan los conos, retiran la silla, marcan mejor el camino, añaden pictogramas, colocan una zona de descanso).

Al terminar, se pregunta:
"¿Qué cosas molestaban para pasar?"

“¿Qué cambios hemos hecho?”
“¿Ahora podrían pasar más personas?”

Idea clave*: “A veces no es la persona la que tiene el problema, sino el espacio que no está bien preparado”.*

6. Mensajes claros

Materiales: tarjetas con instrucciones, pictogramas, pelotas, aros, caja.

Actividad:
Prepara tarjetas con órdenes sencillas...

1. Coge la pelota.
2. Espera.
3. Pasa por el aro.
4. Mete la pelota en la caja.
5. Pide ayuda.
6. Siéntate.

La persona adulta da una instrucción larga y rápida, por ejemplo: *“Coge la pelota azul, pasa por el aro, rodea el cono y métela en la caja.”*
Después se repite la misma acción usando frases cortas y pictogramas:

1. Coge pelota.
2. Pasa aro.
3. Rodea cono.
4. Mete caja.

Al terminar, se pregunta:
“¿Qué instrucción entendimos mejor?”
“¿Es más fácil cuando nos hablan despacio?”
“¿Ayudan los dibujos?”

Idea clave: *“Las instrucciones claras, cortas y visuales ayudan a participar”*.

7. Zona tranquila y de descanso

Materiales: colchoneta, banco o zona marcada con aros, cartel de “descanso”, pictograma de respirar, pictograma de silencio o calma.

Actividad:

1. Crea una zona apartada del movimiento del circuito.
2. L@s niñ@s se sientan durante uno o dos minutos.
3. La persona adulta guía una pequeña pausa:

“Cogemos aire.” “Soltamos despacio.” “Descansamos.” “Escuchamos.”

Se explica que algunas personas necesitan descansar o apartarse del ruido para sentirse mejor.

Al terminar, se pregunta:
"¿Está bien descansar?"
"¿A veces necesitamos parar?"
"¿Cómo podemos ayudar a alguien que necesita calma?"

Idea clave: *"También es importante que los espacios tengan lugares tranquilos para descansar"*.

8. Cierre del circuito

Actividad:
Al finalizar todas las estaciones, se reúne al grupo en círculo. Se puede preguntar:
"¿Qué estación os ha hecho pensar más?"
"¿Qué apoyo ayudaba más: la voz, los dibujos, el espacio o el/la compañer@?"
"¿Qué podemos hacer en nuestro patio para que todas las personas jueguen?"
"¿Cómo podemos ayudar sin mandar ni empujar?"

Después se resume la idea principal:
"Hoy hemos aprendido que todas las personas somos diferentes. Algunas ven poco, otras necesitan más espacio, otras entienden mejor con dibujos, otras necesitan más tiempo o ayuda. Si pensamos en los apoyos, todos podemos participar."

Evaluación sencilla:
Al final, cada niño puede elegir una tarjeta...
· *Me ha gustado.*
· *Me ha costado.*
· *He ayudado.*
· *Me han ayudado.*
· *He entendido mejor con dibujos.*
· *Necesitaba más espacio.*

También se puede hacer una ronda oral muy breve:
"Hoy he aprendido que…"

Mensaje final: *"La accesibilidad significa preparar los espacios, los juegos y las explicaciones para que todas las personas puedan participar. Cuando usamos apoyos, damos tiempo, dejamos espacio y ayudamos con respeto, el patio es mejor para tod@s"*.

Claves importantes:
· No hacer carreras.
· No usar obstáculos altos.
· No poner vendas si el niño o la niña no quiere.
· Evitar recorridos con bordillos, escaleras o suelo irregular.
· Usar siempre pelotas blandas.

· Supervisar de cerca las actividades con baja visión.
· Hacer los recorridos cortos y previsibles.
· Permitir que cualquier niño observe antes de participar.
· Reforzar la ayuda respetuosa: acompañar, no tirar; guiar, no empujar.

- **Circuito: "Diseñamos un patio para tod@s".** *Edad recomendada: 7 a 9 años.*

Objetivo: sensibilizar al alumnado sobre las barreras que pueden encontrar algunas personas en los espacios escolares y enseñarles que la accesibilidad no consiste solo en "ayudar", sino en diseñar entornos, juegos e instrucciones para que todas las personas puedan participar con autonomía, seguridad y dignidad.
Materiales: cuento, conos, aros, pelotas blandas, sillas, cuerdas, cancos bajos o colchonetas, cajas, cubos o cestas, cartulinas de colores, pictogramas o tarjetas visuales, papel continuo o folios, rotuladores, cinta adhesiva o tiza, tarjetas con roles, tarjetas con preguntas de reflexión, etiquetas con nombres de cada participante, objetos cotidianos del patio (para usar como obstáculos).

Preparación previa:
Antes de iniciar el circuito, la persona adulta reúne al grupo y explica: *"Hoy vamos a analizar nuestro patio desde el punto de vista de la accesibilidad. Vamos a vivir algunas situaciones, pero no para imitar ni burlarnos de nadie, sino para entender mejor qué barreras existen y cómo podemos eliminarlas."*

Normas básicas:
1. No se compite: se coopera.
2. Nadie está obligado a ponerse venda, gafas o cascos si no quiere.
3. Antes de ayudar, preguntamos: "¿Quieres ayuda?"
4. No se empuja, no se tira del compañero y no se hacen bromas con las dificultades.
5. La persona guiada decide si necesita ir más despacio.
6. Después de cada estación habrá una pequeña reflexión.

Organización del circuito:
El circuito se organiza en varias actividades.
Cada equipo pasa por todas las estaciones.

Al final se realiza una reflexión. Cada equipo puede llevar una cartulina de observación con tres preguntas para ir anotando alguna reflexión:
¿Qué barrera hemos encontrado?
¿Qué apoyo ha ayudado?
¿Qué mejora proponemos?

Estaciones del circuito:

1. Ruta con barreras físicas

Materiales: conos, sillas, cuerdas, aros, mochilas o cajas.

Actividad:

Crea un recorrido con obstáculos...
· Conos muy juntos.
· Una silla bloqueando parte del paso.
· Una cuerda en el suelo.
· Una mochila o caja en medio.
· Un giro demasiado estrecho.

Primero, en equipo y de uno en uno, deben salir un poco separados y recorrer el camino tal como está.
Después, deben rediseñarlo para hacerlo más accesible...
· Separar los conos.
· Retirar obstáculos.
· Marcar mejor el recorrido.
· Crear una zona de descanso.
· Dejar espacio suficiente para pasar.

Al terminar, se pregunta:

"¿Qué obstáculos dificultaban el paso?"
"¿Qué cambios han mejorado el recorrido?"
"¿Quién podría tener problemas en un camino así?"
"¿Qué barreras reales vemos a veces en el patio o en los pasillos?"

Idea clave: *"Muchas veces la dificultad no está en la persona, sino en el entorno que no está bien pensado".*

2. Baja visión y guía respetuosa

Materiales: gafas de baja visión caseras, conos, aros, línea marcada en el suelo, tarjeta con frases útiles para guiar.

Actividad:

Prepara un recorrido sencillo...
1. Caminar hasta un cono.
2. Rodearlo.
3. Pasar por una zona marcada.
4. Recoger una pelota.
5. Depositarla en una caja.

Por parejas:
· Una persona lleva gafas de baja visión o antifaz.
· La otra hace de guía.
· La persona que guía debe preguntar primero: *"¿Quieres que te acompañe?"*
· La persona guiada puede elegir si prefiere ir de la mano, del brazo, siguiendo la voz o con una cuerda guía.

Al terminar, se pregunta:
"*¿Qué indicaciones eran más útiles?"*
"¿Qué cosas daban seguridad?"
"¿Qué cosas molestaban?"
"¿Es mejor empujar o explicar?"
"¿Por qué es importante preguntar antes de ayudar?"

Idea clave: *"Guiar no es mandar ni arrastrar; es acompañar respetando el ritmo y la autonomía"*.

3. Instrucciones difíciles e instrucciones accesibles

Materiales: tarjetas con instrucciones largas, pictogramas, pelotas, aros, conos, caja.

Actividad:
Prepara una acción sencilla, por ejemplo...
"Coge una pelota, pasa por dos aros, rodea el cono azul y mete la pelota en la caja, recógela y tráela de vuelta".

Primero, la persona adulta o un/a alumn@ lee una instrucción larga, rápida y sin apoyo visual.
Después, el grupo repite la actividad con apoyos:
· Frases cortas.
· Pictogramas.
· Demostración previa.
· Secuencia paso a paso.

Al terminar, se pregunta:
"*¿Cuándo fue más fácil entender la actividad?"*
"¿A quién pueden ayudar las instrucciones visuales?"
"¿Qué pasa si una persona se pierde en una explicación larga?"
"¿Cómo podemos explicar mejor un juego?"

Idea clave: *"Una explicación accesible beneficia a todo el grupo, no solo a quien necesita apoyo"*.

4. Comunicación sin voz

Materiales: tarjetas con acciones (dame un aro, trae la pelota, pon un cono en el suelo, enrolla la cuerda...), pictogramas, aros, pelotas, conos, cartulinas de colores.

Actividad:
Una persona sale al centro y enseña el pictograma las demás personas hacen la acción...
· Sentarse.
· Esperar.
· Pasar la pelota.
· Ir al aro.
· Parar.
· Pedir ayuda.
· Cambiar de turno.

Durante unos minutos, el equipo debe organizar una pequeña actividad sin hablar. Solo pueden usar:
· Gestos.
· Pictogramas.
· Señales con tarjetas.
· Miradas.
· Señalar objetos.

Después pueden repetir la misma actividad hablando y comparar.

Al terminar, se pregunta:
"*¿Qué fue difícil al no poder hablar?*"
"¿Qué señales ayudaron?"
"¿Cómo se siente alguien cuando no le entienden?"
"¿Qué apoyos pueden facilitar la comunicación?"

Idea clave: *"Comunicarse no es solo hablar. Los gestos, imágenes y señales también comunican".*

5. Sobrecarga sensorial (Comida favorita)

Materiales: conos, pelotas, carteles, cascos reductores de ruido o tapones (si se dispone de ellos), tarjetas de: "ruido", "calma", "descanso".

Actividad:
A la voz de tres todas las personas hablan de su comida favorita, los ingredientes, como se cocina... e intentan saber que han dicho algun@s de sus compaler@s.

Primero, se hace con mucho movimiento alrededor, todo el mundo habla a la vez... valorando que puede que nos pongamos nervios@s con tanto grito.
Después, se repite de forma accesible:
· Posibilidad de parar o descansar, respirando de forma calmada.
· Ahora habla una persona de cada vez.
· Tono de voz tranquilo.
· Turnos claros.
· Zona tranquila señalizada.

Al terminar, se pregunta:
"¿Cuándo era más fácil concentrarse?"
"¿Qué pasa cuando hay demasiado ruido?"
"¿Por qué algunas personas necesitan una zona tranquila?"
"¿Cómo podemos hacer un patio menos agobiante?"

Idea clave: *"Un entorno tranquilo y organizado ayuda a que más personas puedan participar"*.

6. Juego adaptado

Materiales: pelotas blandas, conos, aros, cuerdas, tarjetas de roles, papel y rotuladores.

Actividad:
Elige un juego conocido, como el balón prisionero, carreras, relevos, pañuelo, fútbol o juego de pillar.

El equipo debe detectar qué barreras puede tener ese juego:
• *Se corre demasiado.*
• *Hay contacto físico.*
• *Las normas son complicadas.*
• *Se elimina a quien falla.*
• *No hay descansos.*
• *Solo gana quien es más rápido.*

Después deben crear una versión accesible. Ejemplos:
· *Cambiar correr por caminar rápido.*
· *Usar pelota blanda.*
· *Ampliar el tiempo de reacción.*
· *Dar roles diferentes: lanzador, árbitro visual, marcador, guía, observador.*
· *Permitir parejas.*
· *Cambiar eliminación por puntos cooperativos.*
· *Usar señales visuales además de voz.*

Al terminar, se pregunta:
"¿Qué hacía difícil el juego original?"
"¿Qué cambios permiten participar a más personas?"
"¿El juego adaptado sigue siendo divertido?"
"¿Es justo adaptar las normas?"

Idea clave: *"Adaptar un juego no es hacerlo peor; es hacerlo más justo y participativo"*.

7. Patio accesible: detectives de barreras

Materiales: hoja de observación, lápices, pegatinas o tarjetas de colores, cámara o Tablet (opcional).

Actividad:

La persona adulta delimita una zona segura del patio para observar y reparte tarjetas rojas a los equipos o el grupo.

Cada equipo actúa como "equipo de accesibilidad" y busca:

- Lugares estrechos.
- Obstáculos en zonas de paso.
- Falta de sombra o descanso.
- Escalones o desniveles.
- Zonas con demasiado ruido.
- Juegos donde algunos niños quedan fuera.
- Falta de señales o pictogramas.
- Espacios donde sería útil una zona tranquila.

Pueden marcar cada barrera con una tarjeta roja y cada propuesta de mejora con una tarjeta verde.

Al terminar, se pregunta:

"*¿Qué barreras hemos encontrado?*"
"*¿Son barreras para todos o para algunas personas?*"
"*¿Qué cambios serían fáciles de hacer?*"
"*¿Qué mejora sería la más urgente?*"

Idea clave: *"La accesibilidad se puede observar y mejorar en los espacios reales del colegio"*.

8. Diseño de solución accesible

Materiales: cartulinas, rotuladores, pictogramas, pegatinas, papel continuo, plantilla de propuesta.

Actividad:

Cada equipo elige una barrera detectada durante el circuito y diseña una solución. La plantilla puede incluir:

1. Barrera detectada.
2. A quién afecta.
3. Por qué dificulta participar.
4. Solución propuesta.
5. Materiales necesarios.
6. Quién podría ayudar a ponerla en marcha.
7. Dibujo o plano de la solución.

Ejemplos de soluciones:
• *Crear una zona tranquila en el patio.*
• *Señalizar juegos con pictogramas.*
• *Dejar pasillos libres de mochilas.*
• *Adaptar las normas de un juego.*
• *Pintar marcas visuales en el suelo.*
• *Poner carteles de "esperar turno".*
• *Crear un banco de ayuda o punto de encuentro.*
• *Hacer cajas de juegos accesibles.*

Después, se ponen los resultados en común.

Idea clave: "*La accesibilidad no es solo detectar problemas: también es buscar soluciones*".

9. Ayuda adecuada y ayuda invasiva

Materiales: tarjetas con situaciones, conos, sillas, pelotas.

Actividad:
Prepara tarjetas con situaciones como...
· *Un compañero no entiende la instrucción.*
· *Una compañera camina más despacio.*
· *Alguien no ve bien el camino.*
· *Un niño se tapa los oídos por el ruido.*
· *Una compañera quiere intentarlo sola.*
· *Alguien pide ayuda para recoger una pelota.*

Por equipos, leen una situación y representan dos formas de actuar:
1. Ayuda inadecuada:
   o Empujar.
   o Reírse.
   o Hacerlo todo por la persona.
   o Dar órdenes.
   o No preguntar.
   o Ir demasiado rápido.

2. Ayuda adecuada:
   o Preguntar.
   o Escuchar.
   o Explicar.
   o Acompañar.
   o Dar tiempo.
   o Respetar si la persona dice que no.

Al terminar, se pregunta:
"¿Qué diferencia había entre una ayuda y otra?"
"¿Cómo nos gusta que nos ayuden?"
"¿Por qué es importante preguntar primero?"
"¿Qué frase podemos usar antes de ayudar?"

Idea clave: "*Ayudar bien significa respetar a la otra persona*".

10. Actividad de cierre y evaluación

Al terminar el circuito, el grupo se reúne en círculo y la persona adulta puede guiar la conversación con estas preguntas:

¿Qué barrera os sorprendió más?
¿Qué apoyo fue más útil?
¿Qué estación os hizo pensar más?
¿Qué podemos cambiar desde mañana en el patio?
¿Cómo podemos ayudar sin quitar autonomía?
¿Por qué la accesibilidad beneficia a todo el mundo?

Mensaje final:
"La accesibilidad no es un favor ni una ayuda especial. Es una forma de organizar los espacios, los juegos y la comunicación para que todas las personas puedan participar. Cuando un patio es accesible, es mejor para todas las personas."

3. Cierre.

Con esta guía te invitamos a **detenerte, observar y mirar el entorno desde una perspectiva diferente**. La accesibilidad no es un privilegio ni una ayuda: es un derecho que permite a todas las personas participar, aprender, disfrutar y formar parte de la comunidad en igualdad de condiciones.

Cuando eliminamos las barreras del entorno y adaptamos los espacios, los materiales y las actividades, construimos una sociedad más abierta, justa e inclusiva. Sensibilizar desde la infancia es un paso esencial para comprender que la diversidad forma parte de la vida y que todas las personas tienen derecho a estar, decidir y participar.

Cada barrera que desaparece abre una nueva posibilidad. Sigamos avanzando hacia entornos accesibles en los que nadie quede fuera.

Esta actividad se enmarca en el proyecto de innovación social ***"Comunidades inclusivas: soluciones innovadoras de cuidado y apoyo en el medio rural"***, una operación del **Ministerio de Trabajo y Economía Social** en el marco del ***Programa estatal FSE+ Inclusión social, garantía infantil y juvenil y lucha contra la pobreza***, impulsado por **Coceder** y cofinanciado por la **Unión Europea** y el **Principado de Asturias** a través de la **Consejería de Derechos Sociales y Bienestar**.

Para más información:

Si deseas ampliar información sobre esta iniciativa no dudes en ponerte en contacto con nosotras:



apoyoenelentorno@fundacionedes.org



Cofinanciado por la Unión Europea
MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL
Fondos Europeos
Principado de Asturias
Consejería de Derechos Sociales y Bienestar
COCEDER