

GUÍA

Cómo hacer de las redes sociales
herramientas de inclusión

Fundación Teletón





Todos los días, millones de personas en el mundo se conectan en redes sociales. Lo hacemos por varios motivos. Por ejemplo, para entretenernos en nuestro tiempo libre, buscar datos sobre algún tema o simplemente para interactuar con otras personas.

Compartir videos, imágenes y textos en redes sociales se ha convertido en una forma divertida de comunicarnos. Pero no solo eso, éstas también han servido como medios que pueden fomentar **el respeto a las diferencias y la participación social**.



Por ello, esta guía te dará algunas ideas para hacer que las redes sociales sean herramientas de inclusión. Si bien está centrada en la discapacidad, también puede ser una buena referencia para otros ámbitos.

¿POR QUÉ LAS REDES SOCIALES POSIBILITAN LA INCLUSIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD?

1 Son medios accesibles de comunicación

Las redes sociales ofrecen la opción de comunicarnos con diferentes formatos que permiten mantener conversaciones con muchas personas de varias maneras. Por ejemplo, los mensajes de texto pueden beneficiar a personas sordas o con alguna discapacidad auditiva o del habla. Y los de voz a las que tienen discapacidad visual.

2 Facilitan conocer personas con intereses comunes

Algunas personas con discapacidad no tienen muchas oportunidades de relacionarse con otros. Sin embargo, las redes sociales les permiten conocer personas con intereses comunes, o incluso con una condición similar a la suya. Esto debido a que tienen funciones que facilitan hacerlo (como las búsquedas temáticas o los hashtags).

3 Permiten socializar sin salir de casa

Algunas personas con discapacidad pueden tener dificultades para salir de casa con frecuencia o en absoluto. Por ello, las redes sociales pueden servirles para socializar con personas de todo el mundo, desde la comodidad de su casa. Incluso hay comunidades en línea que ofrecen actividades para apoyar a quienes que no pueden asistir directamente a determinado lugar.

4 Brindan información sobre discapacidad

Con frecuencia, los medios de comunicación tradicionales no brindan información suficiente sobre discapacidad. Sin duda, las redes sociales se han convertido en medios notables para hacerlo. Hoy en día, muchas personas con discapacidad comparten con éxito contenidos que son de utilidad para ellas. Por ejemplo: guías de lugares accesibles, referencias de productos de apoyo, o consejos de varios temas desde su propia perspectiva.

5 Son plataformas para emprender y difundir el trabajo

Las redes sociales también son excelentes plataformas para emprender un negocio, autoemplearse y promover obras personales. Quienes tienen una discapacidad pueden beneficiarse bastante de esta alternativa. Ya que aquí pueden compartir sus productos y servicios con un público mucho más amplio, teniendo mayor flexibilidad para organizar sus tareas, en comparación con otros esquemas de trabajo.

¿CÓMO HACER UN BUEN USO DE LAS REDES SOCIALES A FAVOR DE LA INCLUSIÓN?



1

Adopta un enfoque positivo a favor de la diversidad

Fomenta el respeto a la diversidad conociendo lo que consumen y comparten tus hijos o hijas en redes sociales. Platica constantemente con familiares, amigos y conocidos sobre contenidos que permitan comprender la importancia de la inclusión.

2

Investiga sobre protección y seguridad online

Infórmate sobre cómo enseñar a tus hijos e hijas medidas de protección (como las contraseñas) y de seguridad (sobre qué compartir y con quién). Esto sirve para prevenir su acceso a contenidos peligrosos o que no fomenten el respeto a la diversidad.

3

Usemos las redes sociales juntos

Crea una lista de cosas que podrías hacer con tus hijos e hijas en redes sociales a favor de la inclusión. Por ejemplo: hacer un comentario positivo a un compañero o compartir un video en contra del bullying.



ACCIONES PARA QUE NUESTROS CONTENIDOS SEAN MÁS INCLUSIVOS

1. Usar lenguaje incluyente

El lenguaje no es algo natural, sino una construcción social e histórica, que varía de una cultura a otra, que se aprende y se enseña, moldeando nuestra forma de percibir el mundo en el que vivimos. Hacer uso de un lenguaje incluyente es necesario porque garantiza el respeto a todas las personas.

A continuación, te damos algunos ejemplos relacionados con el ámbito de la discapacidad:

En lugar de...



Discapacitado, enfermito, minusválido, capacidades diferentes, personas especiales

Deficiencias

Sufre, padece de

Ayuda

Es preferible...



Persona con discapacidad

Retos

Tiene

Apoyo

Porque...



Antepone la condición de persona y evita etiquetas

Conlleva una aspiración, encaminada a la esperanza y las potencialidades

Explica la condición sin dramatismo

Crea una cultura que no es asistencial y permite generar puentes

2. Usar frases cortas

Cuando usamos frases cortas hacemos que el lenguaje sea más sencillo para todas las personas. También permite ser leído con mayor facilidad por aplicaciones (apps) que apoyan a quienes tienen una discapacidad.

ACCIONES PARA QUE NUESTROS CONTENIDOS SEAN MÁS INCLUSIVOS

3. No usar muchos caracteres especiales o emojis

Estas aplicaciones leen los emojis o caracteres especiales describiéndolos. Así que, si usamos muchos, su lectura puede ser complicada. Si bien sirven para dar más expresividad a ciertos mensajes, se recomienda elegir los que más nos ayuden a hacerlo.

4. Familiarizarnos con recursos de accesibilidad web

La accesibilidad web combina programación, diseño y tecnología para construir un internet sin barreras que permita a todos el entendimiento, el aprendizaje y la interacción con los contenidos virtuales. **Investiga sobre cómo cada plataforma implementa la accesibilidad.**

5. Fomentar la representación inclusiva

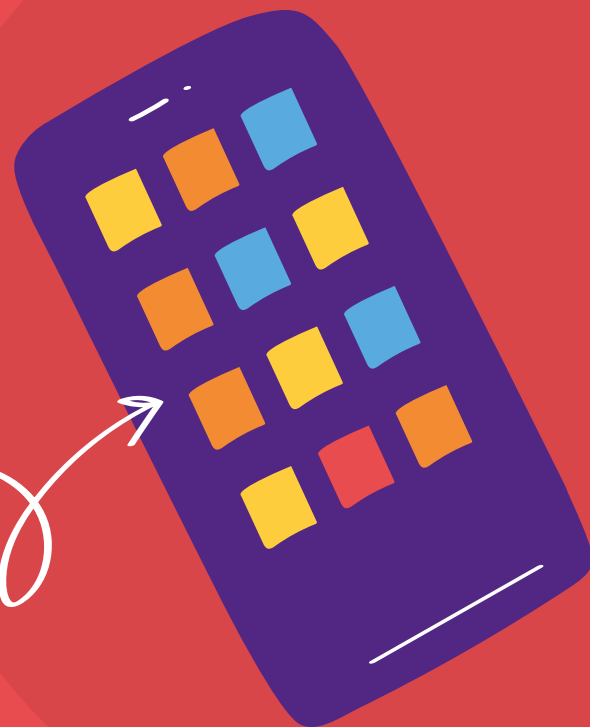
En el mundo convivimos personas con diferentes características, condiciones y vivencias. Por ello, es fundamental que **los contenidos de redes sociales nos representen a todos.** Es posible lograrlo si cada quien fomenta la inclusión al consumir y compartir contenidos que lo hagan.



APLICACIONES DE APOYO A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

De acuerdo con un estudio de Data Reportal se estima que el número de usuarios de redes sociales en México, a principios de 2023, equivale al 73.4% de la población total.

Existen varias aplicaciones que hacen más sencillo su uso o dan soporte en actividades cotidianas. Estas pueden ser un buen recurso para personas con discapacidad o para quienes desean apoyarlas. A continuación, te compartimos algunas de ellas:



- **Interseña:** App con distintas actividades para aprender varios niveles de la lengua de señas mexicana.
- **Seeing AI:** App para hacer descripciones del entorno, personas y objetos como apoyo a las personas con discapacidad visual.
- **Search on ARASAAC:** App para buscar y guardar pictogramas para apoyar a personas con autismo.
- **Mapatón:** App de Fundación Teletón donde se mapean y buscan lugares accesibles de México.

