

ANEXO I

RECOMENDACIONES DURANTE LA HORA SILENCIOSA

Iluminación:

El zumbido y el parpadeo de lámparas fluorescentes tradicionales pueden distraer o irritar a las personas con autismo y deben evitarse. Se sugiere mantener una iluminación constante en todo el local comercial, evitar luces altas, luces de neón, reflectores, luces con destellos y cualquier variedad que pueda alterar la visión. Asimismo, se recomienda utilizar la luz natural dentro del horario considerado o luminarias led enfocadas únicamente en tareas específicas.

Acústica:

Si bien los sonidos cotidianos y ruidos de fondo pasan desapercibidos para la persona promedio, este tipo de estímulo puede ser desencadenante para las personas con hipersensibilidad y generar gran impacto cuando interactúan en un espacio determinado. Se sugiere apagar la música y altoparlantes, evitar estruendos, sirenas, timbres, alarmas, golpes y gritos, como cualquier otro factor que pueda alterar o modificar un ambiente sonoro tranquilo. El sonido ambiente no debiera superar los 70 dB. Asimismo, deberían cerrarse las puertas que comuniquen con el exterior para disminuir el ingreso de sonidos de la calle.

Olfato:

Eliminar cualquier estímulo olfativo como aerosoles, perfumes, sahumeros o productos de limpieza con aromas intensos.

Espacio personal:

Disminuir al mínimo posible la cantidad de personas en el local.

Comprensión:

Se sugiere también, para favorecer la comprensión de los espacios, el uso de Apoyos Visuales con imágenes y pictogramas con colores, que sean breves, sencillos y específicos para informar las actividades que se desarrollan, facilitar la orientación y fomentar la autonomía de las personas en el entorno interior. Deberán identificarse desde el exterior los comercios que adhieran a la Hora Silenciosa con pictogramas oficiales que indiquen las características ambientales y horarios que ofrecen en su interior para personas con TEA.

Espacio de Calma:

En la medida de lo posible, y de acuerdo a la superficie disponible del local, se sugiere acondicionar un espacio de recuperación para prevenir o afrontar la sobrecarga sensorial.

Será un sector delimitado que proporcione un ambiente cómodo de diseño simple, indicado apropiadamente dentro del local. Es un lugar de relajación donde también sería deseable la provisión de algunos elementos complementarios que utilizan habitualmente las personas con TEA para tal fin.

Capacitación del personal:

Asimismo, el personal del comercio debería recibir una capacitación para la orientación, información y acompañamiento de los concurrentes que se encuentren participando de la Hora Silenciosa. La formación podría solicitarse a instituciones vinculadas a Personas del Espectro Autista inscriptas para tal fin.

Tareas sensibles:

Se suspenderán dentro del horario programado tareas de mantenimiento y reparación, tareas con maquinarias ruidosas como taladros, máquinas, grúas, tareas de reposición, limpieza, etc.

Identificación:

Los clientes que lo deseen podrán colocarse un lazo para que se les asigne prioridad en la atención.

Asesoramiento:

Queda a disposición de quien lo solicite el asesoramiento técnico de la División Entornos Físicos Favorables.