



*Global Cane Outreach*  
*Equipping the Blind and Sharing Gods Love*

Any blind individual in the fifty states, the District of Columbia and Puerto Rico may request a cane for their personal use.

<https://nfb.org/free-cane-program>

Brochure Created by

*Global Cane Outreach*

[www.globalcaneoutreach.org](http://www.globalcaneoutreach.org)

Phone: (831) 588-8776

Email: [info@globalcaneoutreach.org](mailto:info@globalcaneoutreach.org)

### Información de Movilidad Para Principiantes

“Una vez era ciego y ahora veo.”

- John Newton

Creemos que el largo bastón blanco es un medio para la independencia. El bastón blanco ha demostrado ser una herramienta útil para millones de personas ciegas en la navegación de su entorno con la confianza y la seguridad. Es una herramienta que permite a las personas ciegas a viajar donde y cuando quieren, y como tal conduce a la autosuficiencia.

Creemos que la independencia y la libertad de los viajes son tan importantes para la calidad de vida de las personas ciegas que cada persona ciega debe tener un bastón y ser entrenados en su uso.

Este folleto fue creado para ayudar a los instructores en la enseñanza sobre el uso del bastón blanco. Al compartir este regalo con una persona, se abre también la puerta para compartir el mayor regalo del amor de Jesucristo.



### **Caminar con un Guía**

La guía, una persona con vista, te ofrece su codo. A la persona vidente, quien es la guía, toma su codo ofrecido y mantenga un medio paso por detrás de la guía. La posición del cuerpo de la guía le dará información como cambios de dirección o elevación.



Proteja la cabeza colocando una mano en la frente de la cabeza para sentir cualquier peligro antes de que puedan causar lesiones a la cabeza.



Camine con el bastón como se indicó anteriormente.  
Utilice el borde de la pared o la orilla del camino como un punto de referencia que garantice la punta del bastón entra en contacto mientras se mueve hacia ese lado.



Cuando el camino por delante está restringido, la guía vidente debe poner una mano detrás de su espalda. Este movimiento indica que la persona ciega para ir detrás del guía vidente.



### **Fundamentos del Bastón**

La longitud adecuada del bastón blanco para los principiantes debe ser de la tierra a la axila. Usuarios con experiencia de bastón pueden preferir un bastón más largo.



### **Rastrear**

Rastrear implica sentir el borde de la carretera, camino o en la pared con la punta del bastón. Esta técnica se utiliza cuando no hay un camino definido a disposición para caminar.



Empuje la punta del bastón contra el respaldo de la siguiente etapa. Toque cada elevador para medir la profundidad del paso. En la parte superior de las escaleras, realizar otro barrido en busca de obstrucciones.



La posición correcta de las manos y el bastón es orientar la mano con el pulgar en la parte superior del bastón, el dedo índice apuntando hacia abajo del eje del bastón y los dedos restantes envuelve alrededor del parte inferior. Piense en darle la mano con el dedo índice apuntando hacia afuera a lo largo de la muñeca de la otra persona.



La parte superior del bastón debe estar centrado en el medio del cuerpo sobre la altura de la cintura. La parte superior del bastón se mantendrá en esta posición general al caminar y barrer.



### **Subir escaleras**

Ve más a utilizar la barandilla, si está disponible. Y, de nuevo, usar el bastón para medir la altura de los escalones.



### **Caminando por las escaleras**

Si las escaleras tienen una barandilla, se aferran a la barandilla y sostenga el bastón en la mano opuesta. Utilice el bastón de medir la altura de los escalones.

En la parte inferior de las escaleras del bastón va a tocar el suelo para hacerle saber que no hay más pasos. Barra de obstáculos antes de dar el siguiente paso.



### **Caminando con un bastón**

Trate de mantener la punta del bastón en el área no mucho más ancho que hombro a hombro. Esto restringe la información a lo que es justo en frente del cuerpo.



El bastón cruce en frente del lado del cuerpo a otro, enfrente del pie dando un paso adelante. Es decir, como el paso del pie derecho delante el bastón al lado izquierda.



### **Barrer**

Barrer es realizado antes de pasar a una zona desconocida o donde hay un cambio de la elevación. Sin mover hacia delante, barrer la punta del bastón de un lado a otro en busca de obstrucciones y/o peligros.