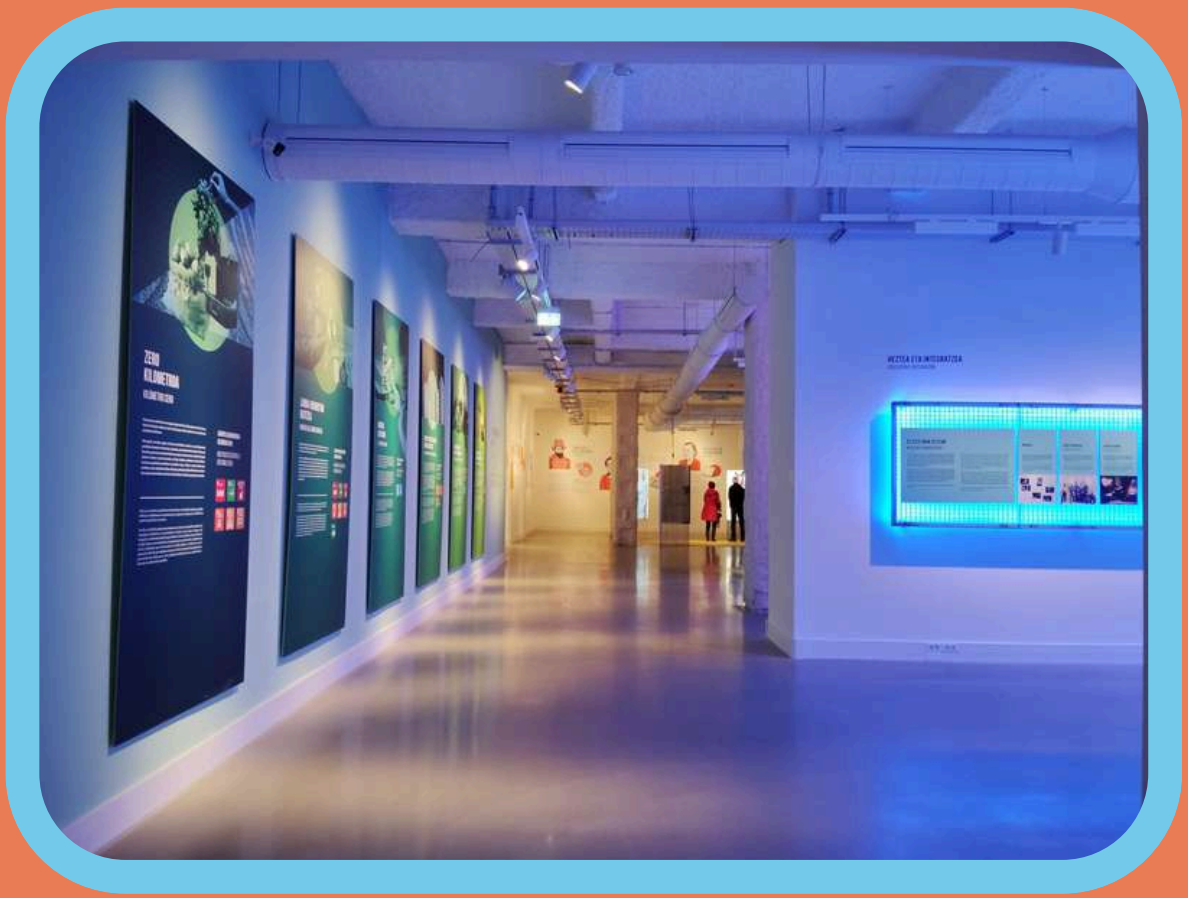
Centro social y cultural ARKABIA

Guía anticipatoria para personas autistas



Elaborada por la Asociación Autism Friendly

Índice

INFORMACIÓN SOBRE ESTA GUÍA 3

¿QUÉ ES ARKABIA? 7

MUÉVETE POR ARKABIA 12

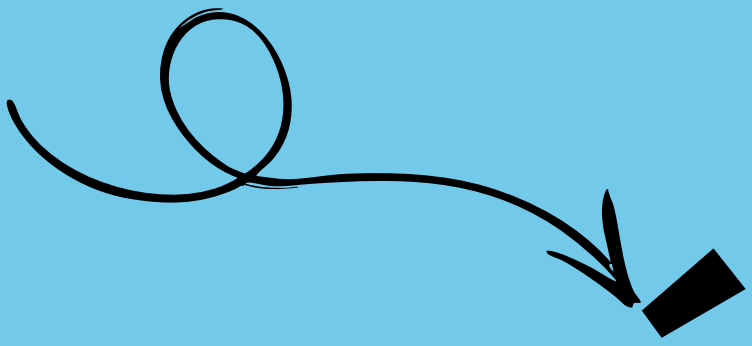
IMPACTO SENSORIAL 20

DURANTE LA VISITA 25

PANEL BÁSICO DE COMUNICACIÓN 34

Los símbolos pictográficos utilizados en esta guía son propiedad del Gobierno de Aragón y han sido creados por Sergio Palao para ARASAAC (http://www.arasaac.org), que los distribuye bajo Licencia Creative Commons BY-NC-SA.

Información sobre esta



GUÍA

¿Para qué sirve esta guía?

Esta guía está redactada para que sea fácil de leer.
También tiene diferentes apoyos visuales
para facilitar la anticipación y la comprensión.

Esta guía te ayudará a conocer
información de interés y los diferentes espacios
del centro social y cultural ARKABIA
antes de realizar tu visita.

Símbolos de esta guía



Cuando veas este símbolo,
significa que existe un enlace externo.

Al hacer clic sobre el enlace o imagen
podrás ver información externa adicional,
como un sitio web, vídeo o descarga de algún
documento.



El símbolo del libro y la lupa
indica que es un término explicado
en el diccionario de esta guía.

¿Quién ha elaborado esta guía?

Esta guía ha sido escrita y diseñada por la asociación Autism Friendly, una entidad sin ánimo de lucro que adapta y certifica entornos como amigables y accesibles para personas autistas.

¿Cómo ser un entorno Autism Friendly?

La empresa o entidad debe cumplir los siguientes requisitos:

- Señalética y soportes visuales que permitan la orientación y la toma de decisiones.
- Aplicar unos protocolos específicos para atender a personas autistas.
- Los trabajadores reciben formación sobre neurodiversidad y autismo.

Estos requisitos se revisan cada año para comprobar que se siguen cumpliendo.

Conoce más sobre lo que hacemos en www.autismfriendlyclub.com o visitando el código QR.

Diccionario

PROTOCOLO:
es un documento escrito
que explica qué hacer en una situación concreta.

FIDGET:
es un objeto o un juguete que se mueve
o se toca con las manos
para ayudar a concentrarse o calmarse.

SALA TRANQUILA:
es un lugar tranquilo al que puedes acudir
si te sientes nervioso o necesitas descansar
de tantos estímulos.

MULTIDISCIPLINAR:
significa que en un mismo lugar
se hacen diferentes tipos de actividades.
Por ejemplo:
Ver una exposición o asistir a un concierto

PROYECCIÓN:
es mostrar una película o documental
en una pantalla grande.

ASIENTO RETRÁCTIL:
es un asiento que se puede plegar
cuando no se usa
y abrir para sentarse.

EXPOSICIÓN:
es donde se muestran obras de arte,
objetos o imágenes
para que las personas puedan mirarlas y conocerlas.

ARKABIA

Qué es

Qué ofrece

Dónde está

Accesibilidad

Autism. Friendly

QUÉ ES EL CENTRO SOCIO CULTURAL ARKABIA

El centro social y cultural ARKABIA
es un espacio multidisciplinar
impulsado por Vital Fundazioa,

En ARKABIA puedes visitar exposiciones ,
ver documentales, asistir a conciertos
o participar en talleres.

Este centro ha sido diseñado
con un compromiso por la inclusión
y la accesibilidad,
para que todas las personas
puedan disfrutar de la cultura
en igualdad de condiciones.



DATO CURIOSO

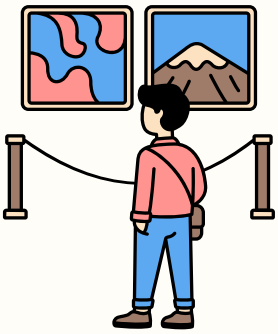
El nombre ARKABIA
nace de la unión de tres palabras:
Arte, Araba (Álava) y Kabia —“nido” en euskera—.

Al combinar estas tres palabras
se crea un nuevo término, ARKABIA,
que representa un lugar
donde las ideas artísticas
se cuidan y se comparten
para seguir creciendo.

QUÉ OFRECE

- **Exposiciones temporales**
  en diferentes formatos.

  Por ejemplo:
  Podrás ver exposiciones temáticas, digitales, de fotografía, sostenibilidad o diseño.



- **Programas**
  y talleres educativos
  para distintos tipos de público.



- **Dinamización social,**
  a través de charlas, festivales, conciertos o proyecciones.



DÓNDE SE ENCUENTRA

ARKABIA se encuentra
en la calle Postas 13-15 de Vitoria-Gasteiz.



HORARIO Y PÁGINA WEB

De 11h a 14h y de 17h a 20h
Martes cerrado

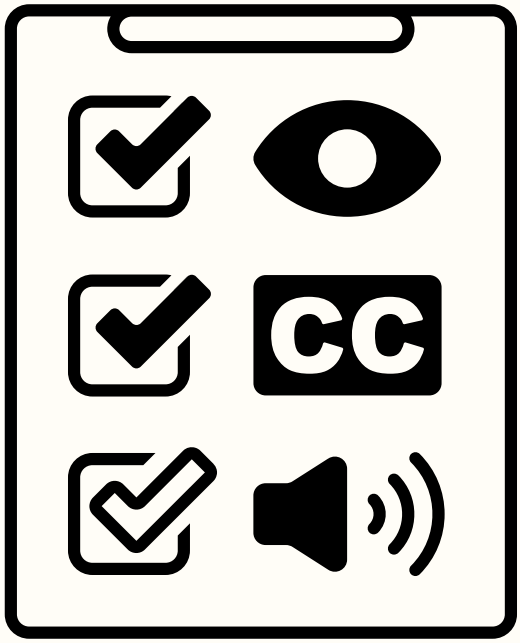
https://arkabia.eus

ACCESIBILIDAD

Hay accesos para personas
con movilidad reducida,
aseos accesibles y ascensor.

Además se ofrece audioguías
e interpretación en Lengua de Signos.

Además, dispone de una Sala Tranquila,
para quienes necesitan un entorno de calma
y regulación sensorial.



MUÉVETE POR ARKABIA

Ubicación de los diferentes espacios

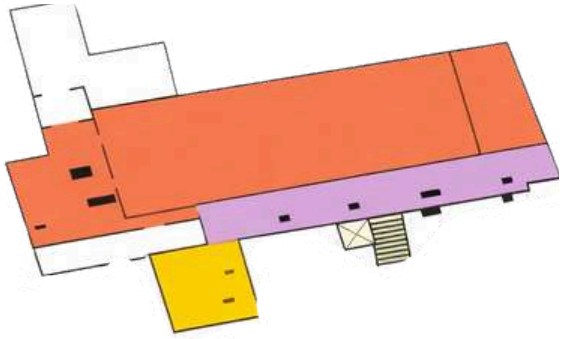
Autism. Friendly

El centro ARKABIA
tiene más de 2.800 m².

Hay diferentes espacios
divididos en 3 plantas.



PLANTA +1



En la primera planta
(planta +1)
encontrarás la zona
Arkabia Plaza,
el **aula educativa**
y el **auditorio**
(con acceso también
por la calle Olaguibel)

ARKABIA PLAZA





AUDITORIO



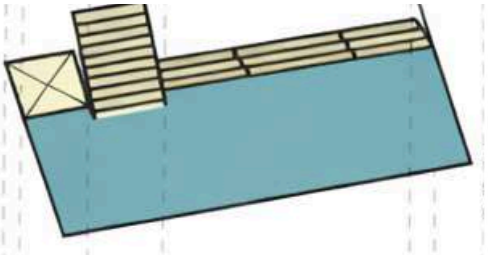


AULA EDUCATIVA





PLANTA CALLE



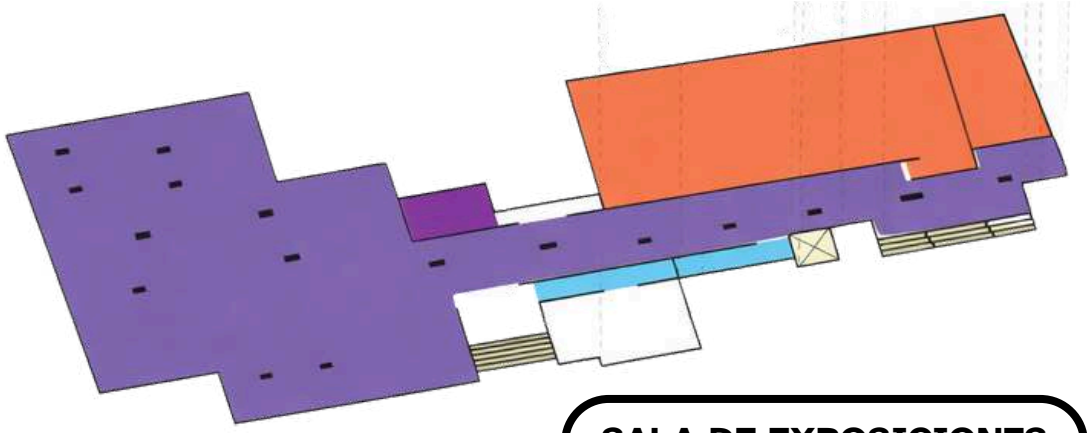
En la planta de calle
se encuentra
el acceso al centro
y el **punto de información**.

ENTRADA Y PUNTO DE INFORMACIÓN



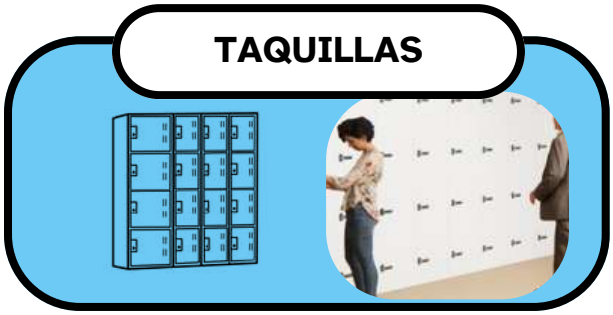


PLANTA -1





En la planta baja (planta -1) está el espacio destinado a las **exposiciones**.



También se encuentran las **taquillas**, la **sala tranquila** y el **acceso al auditorio.**

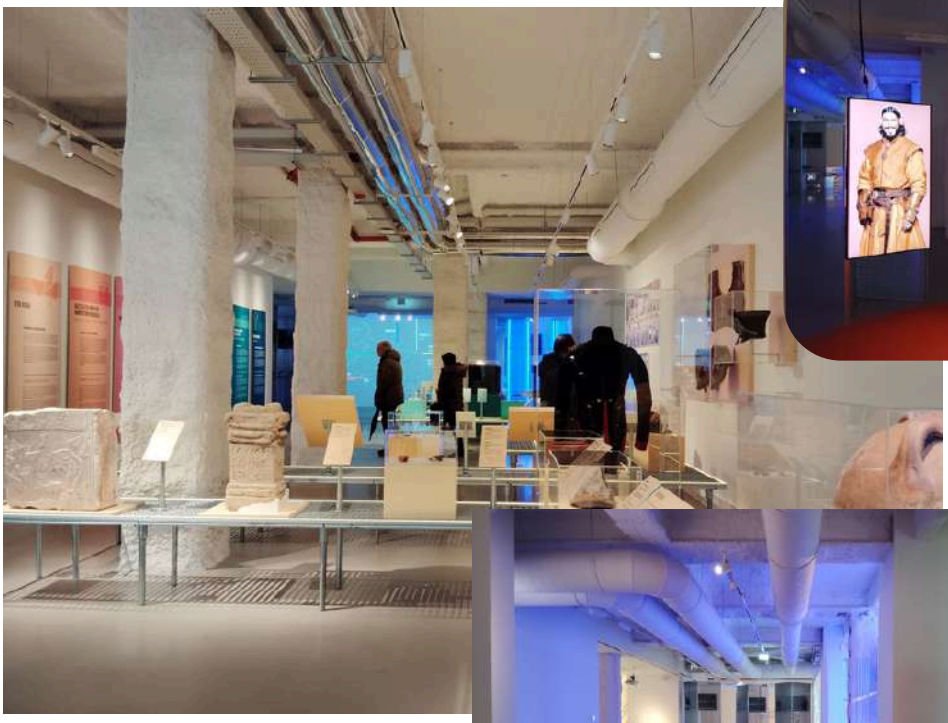




SALA DE EXPOSICIONES

- Esta zona cuenta con unos 800 m².
- Se encuentra en la planta baja.
- Aquí se presentan las exposiciones temporales.
- Es un espacio que se adapta a cada exposición.

Por eso, si visitas diferentes exposiciones,
puedes ver que este espacio
es diferente en cada visita.







ARKABIA BIZIA
AUDITORIO

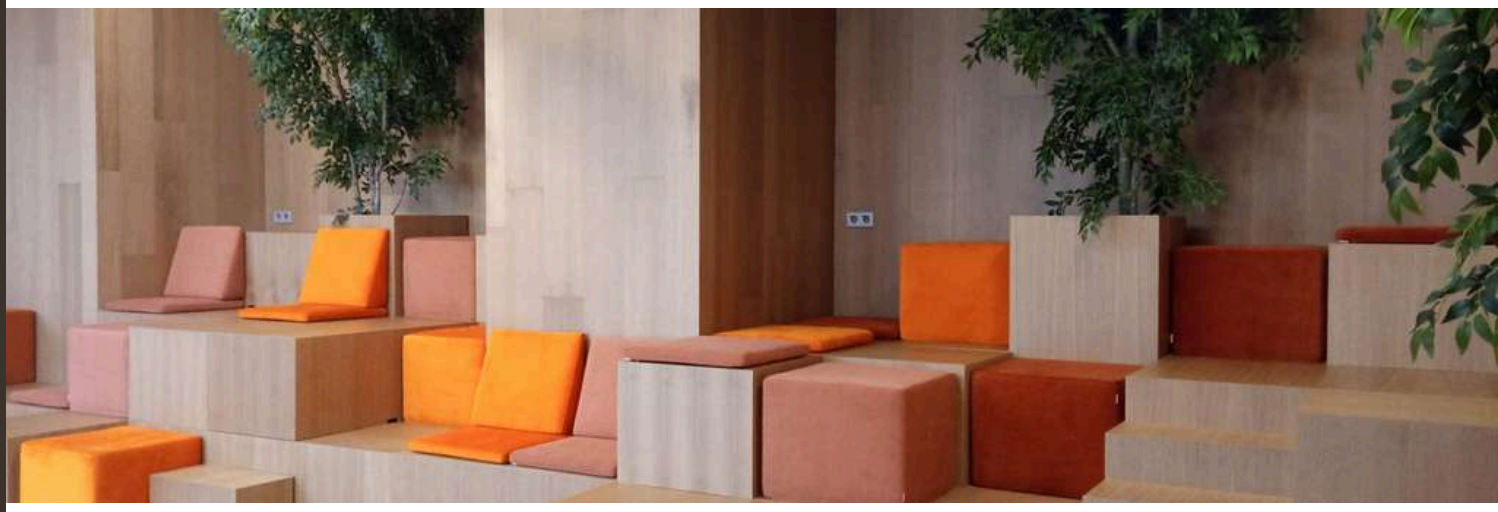
- Es un auditorio polivalente de 410 m².
- Tiene un escenario de 60 m².
- Las gradas o asientos son retráctiles
- Este espacio puede adaptarse a diferentes formatos.





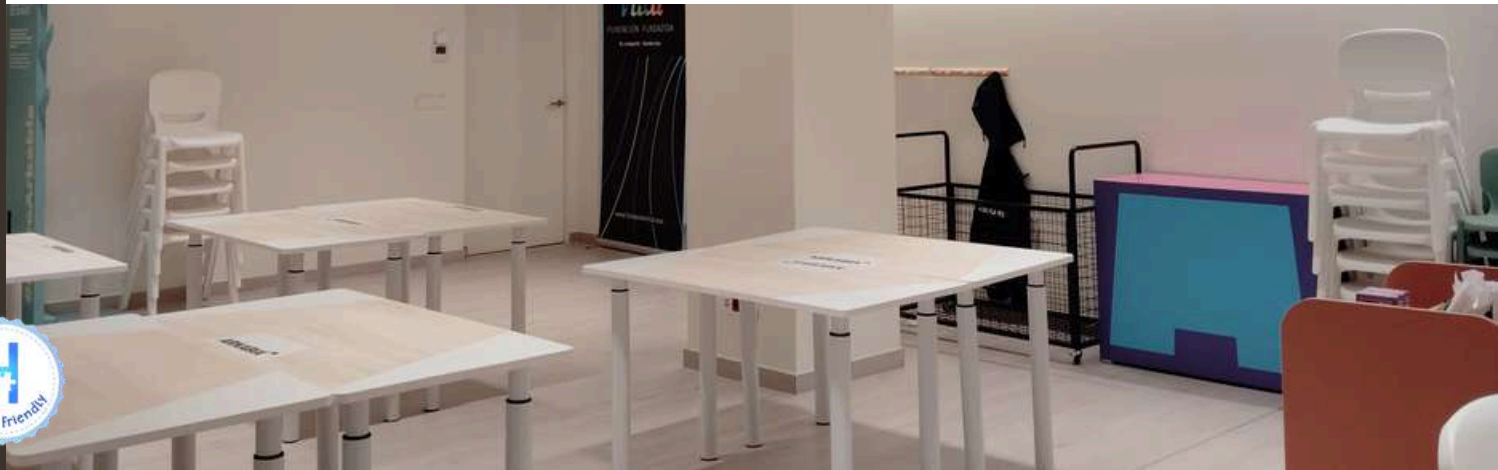
ARKABIA PLAZA

- Esta zona cuenta con unos 150 m².
- Se encuentra en la planta superior.
- Aquí, los visitantes pueden descansar y charlar.
- Dispone de wifi y mobiliario móvil.



AULA EDUCATIVA

- Cuenta con unos 72 m².
- Aquí se realizan diferentes actividades y talleres.



SALA TRANQUILA

- Espacio pensado para las personas neurodivergentes que necesitan un entorno sensorial de calma.

- Es un espacio más silencioso y relajado,
  donde se puede descansar,
  reducir la estimulación
  y tomarse un tiempo antes de continuar la visita.



IMPACTO SENSORIAL

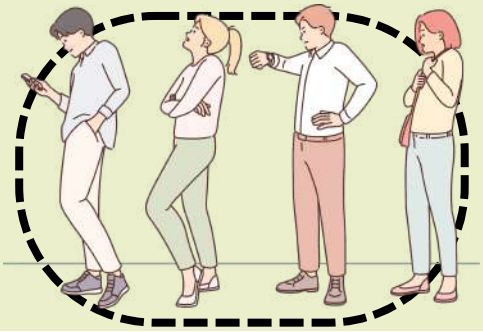
Estímulos
Consejos

Muchas personas autistas
pueden experimentar malestar
o sobrecarga sensorial durante la visita.

A continuación,
se describen algunos estímulos
y situaciones sensoriales
que pueden resultar incómodos
o difíciles durante la visita a ARKABIA.



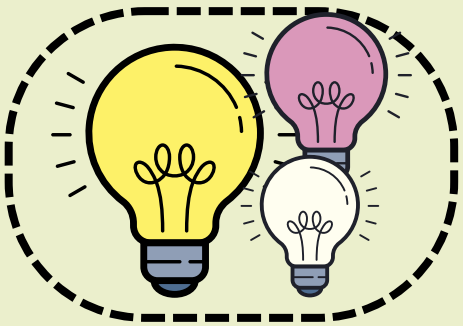
INTERACCIONES SOCIALES
ESPONTÁNEAS



ESPERAS EN LOS ACCESOS
Y EN ZONAS DEL RECORRIDO



SONIDOS FUERTES
debido a proyecciones
o recursos multimedia



LUCES CON DIFERENTES
INTENSIDADES O COLORES

RECOMENDACIÓN #1



Si necesitas un descanso,
puedes acudir a la sala tranquila.

Es un espacio al que puedes ir
si necesitas más tranquilidad
o necesitas descansar
de tantos estímulos.

Estará a tu disposición algunos elementos
que te ayudarán en la autorregulación:
cascos canceladores de ruido y fidgets.

Esta sala la puedes usar siempre que lo necesites.
Se encuentra en la planta -1.

Si lo necesitas, pide al personal del centro
que te acompañe a la sala
o bien que te indique donde está.

Y por supuesto, puedes traer de casa
aquello que te ayude a autorregularte.

RECOMENDACIÓN #2

Para visitar las exposiciones temporales
no es necesario reservar.

Para las proyecciones y conciertos,
el aforo es limitado
y te puede pasar que no encuentres sitio
o tengas que guarda fila.

Por eso, te recomendamos
que reserves tu plaza
desde nuestra web
https://arkabia.eus/.



Elige la actividad a la que quieras asistir
y reserva tu entrada en el pase
que tu quieras.

RECOMENDACIÓN #3

En la sala de exposiciones
el ambiente es tranquilo,
no hay megafonía ni hilo musical.

En cambio, si asistes a una proyección
o a una actuación en directo,
puede haber sonidos más fuertes.

En ese caso, te recomendamos
usar cascos canceladores de ruido
para disminuir el sonido.

Si no traes cascos de casa,
puedes pedir al personal del centro
que te los preste.



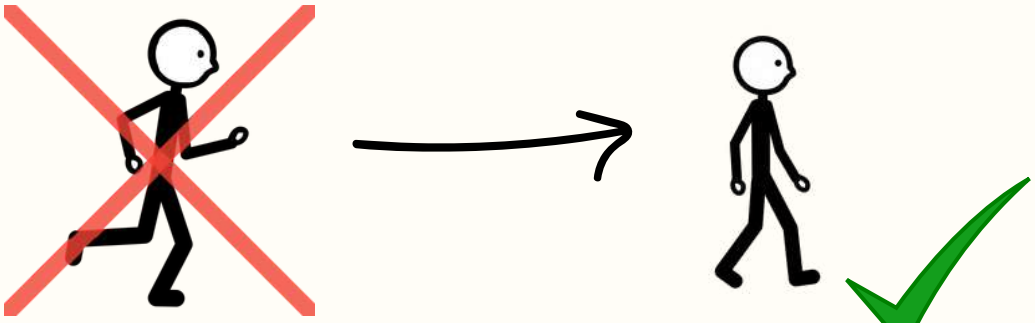
DURANTE LA VISITA

Normas con pictogramas

Historias sociales con pictogramas

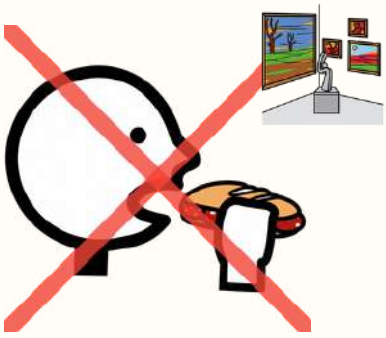
NORMAS DE COMPORTAMIENTO

con pictogramas

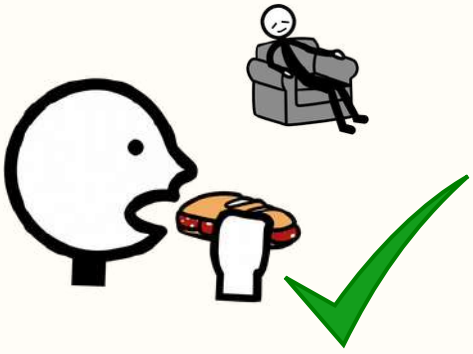


NO CORRAS

CAMINA



NO COMAS EN LA
SALA DE EXPOSICIÓN



PUEDES COMER EN LA
ZONA DE DESCANSO



NO GRITES NI
HABLES MUY ALTO



PUEDES HABLAR
EN VOZ BAJA

VOY AL CENTRO ARKABIA.





VOY AL CENTRO ARKABIA

PIDO INFORMACIÓN SOBRE LA EXPOSICIÓN.





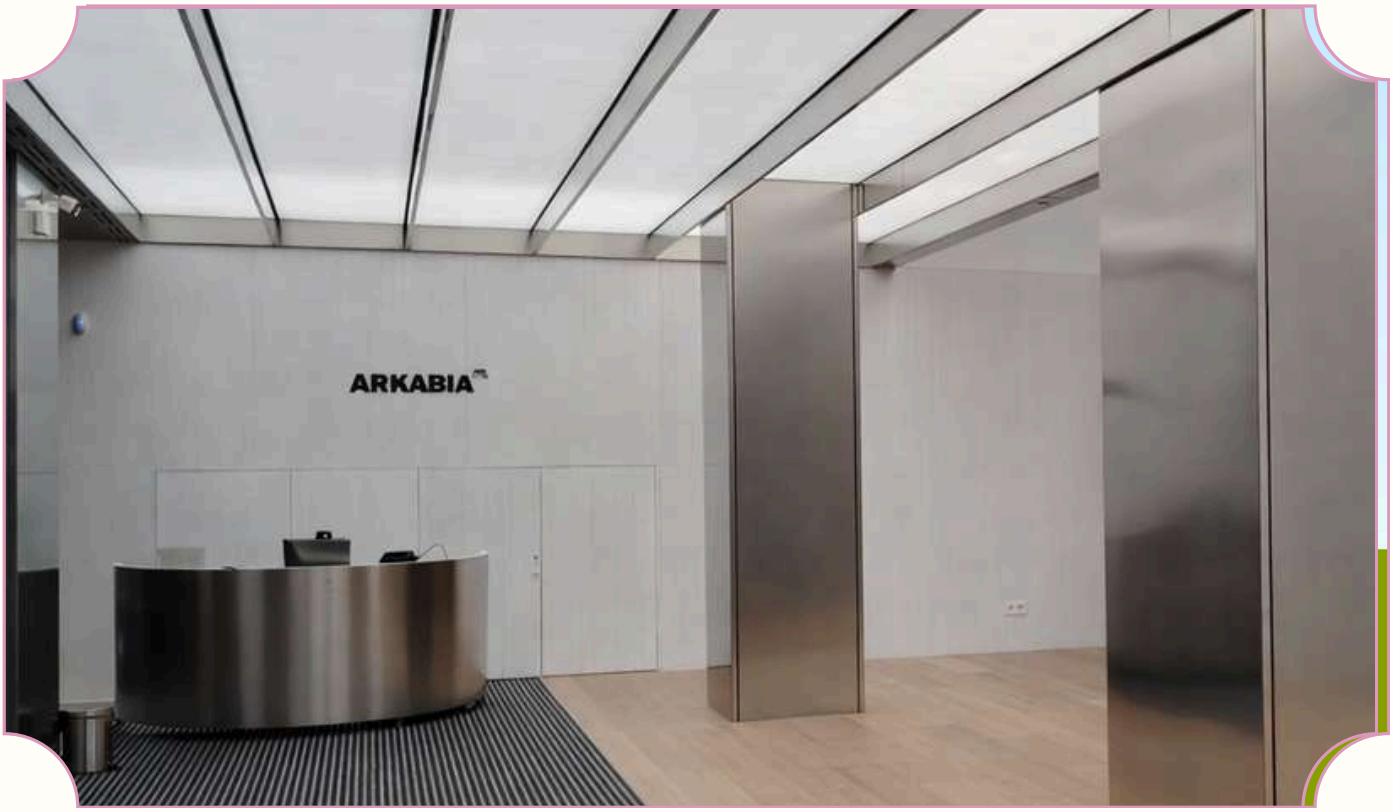
EN EL PUESTO DE INFORMACIÓN





PREGUNTO SOBRE LA EXPOSICIÓN.

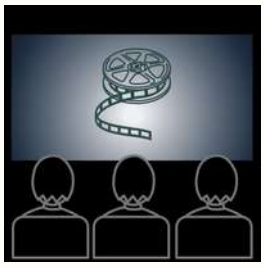
PIDO INFORMACIÓN SOBRE ACTIVIDADES.

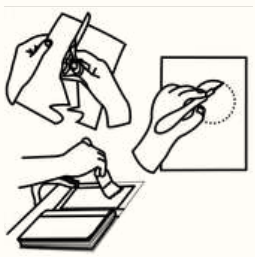




EN EL PUESTO DE INFORMACIÓN



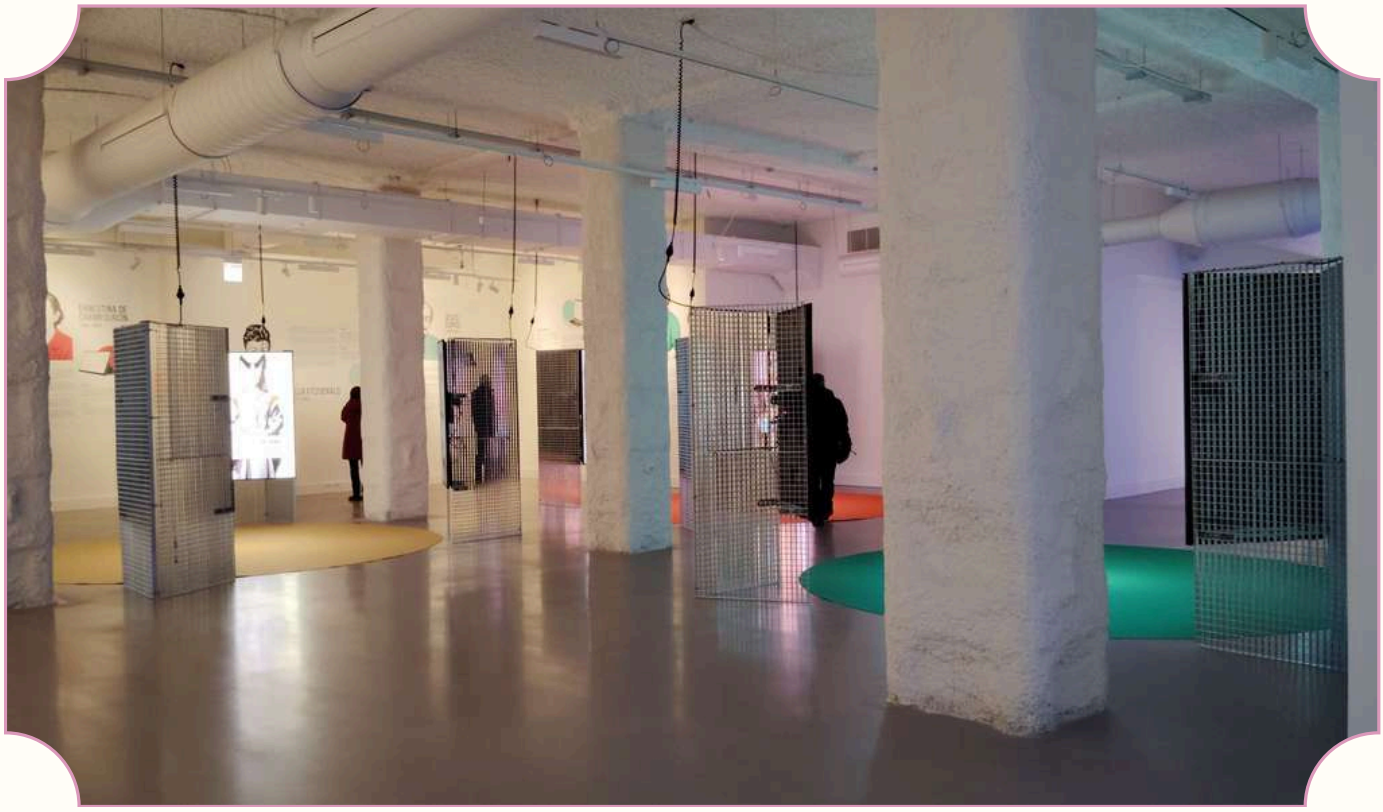


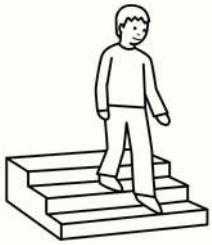




PREGUNTO SOBRE ACTIVIDADES EN LAS QUE PUEDO PARTICIPAR

VOY A VER UNA EXPOSICIÓN.

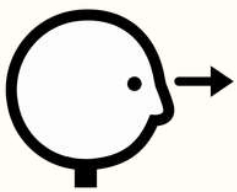






BAJO LAS ESCALERAS PARA ACCEDER A LA SALA DE EXPOSICIÓN







CAMINO POR LA SALA Y OBSERVO LA EXPOSICIÓN

VOY A VER UNA PELÍCULA.

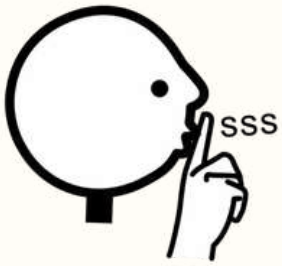


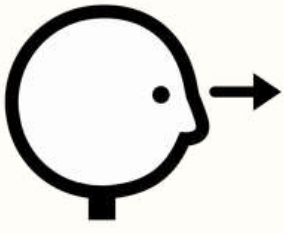


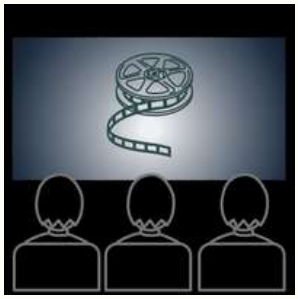




ENTRO AL AUDITORIO Y ME SIENTO







ESTOY EN SILENCIO Y VEO LA PELÍCULA

VOY A ESCUCHAR UN CONCIERTO.

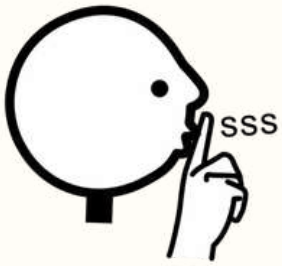








ENTRO AL AUDITORIO Y ME SIENTO



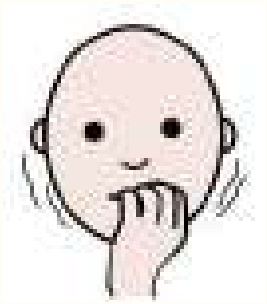


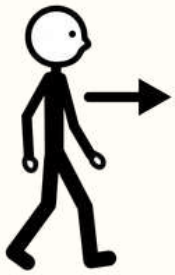


ESTOY EN SILENCIO Y ESCUCHO EL CONCIERTO

SI ESTOY NERVIOSO.









SI ME PONGO NERVIOSO VOY A LA SALA TRANQUILA.

Panel de COMUNICACIÓN básico

PANEL BÁSICO DE COMUNICACIÓN

ME SIENTO






CONTENTO


ENFADADO


TRISTE

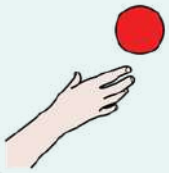

NERVIOSO


CANSADO


ENFERMO

YO QUIERO






COMER


BEBER


SENTARME


IR A CASA

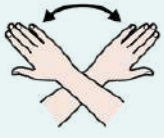

IR AL BAÑO


ME GUSTA


NO ME GUSTA


SÍ


NO


TERMINAR

Autor pictogramas: Sergio Palao. Origen: ARASAAC (http://www.arasaac.org).
Licencia: CC (BY-NC-SA). Propiedad: Gobierno de Aragón (España)