

□ Escuchar este post

Cuando me golpeo el codo digo «Sorpresa, ojalá que sea agradable.» Si me pica la mano me la guardo en el bolsillo para que venga la plata. Si se parte un vaso en 2 pedazos prendo un sahumero o una velita para expulsar las malas energías. Si se cae un cuchillo, un tenedor o una cuchara, me pregunto quién vendrá. Tengo piedritas, una runa y un elefante para atraer el dinero. Pero eso no me hace alguien espiritual, al parecer. Dar gracias todos los días por lo que tengo, meditar cuando mi TDAH me deja y si nada externo me interrumpe, prenderle una velita a la luna para que me guíe en mi camino. Siempre me faltan los clásicos 5 pal peso. Supongo que con la mega devaluación, esos 5 como ese peso, para la nueva espiritualidad no valen nada.

Vivimos en una época en la que el cristianismo convive con el reiki, la biodecodificación con las constelaciones familiares, y la astrología se discute más que la astronomía. Una época en la que creer en las energías y en el “poder de la mente” no solo es válido, sino que parece obligatorio. Y si no pensás como el algoritmo, o no vibrás alto, sos “negativa”, “tóxica” o, directamente, “un estorbo emocional”.

Iba a hacer un post informativo sobre el TDAH. Una línea de tiempo desde mis tres años hasta ahora. Pero pensé: ¿para qué? Ya lo expliqué. Ya lo conté. Ya lo escribí. Y aún así, hay gente que necesita una experiencia personal para poder *creerte*. Y si no te cree, entonces te acusa de justificarte. Como si no existiera un punto medio entre ser víctima y ser funcional. El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado

por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia **Licencia Creative Commons Atribución- NoComercial 4.0 Internacional**. Hace poco una amiga mía se animó a ir al psiquiatra. Y su pareja le contestó: “La medicación no es magia. ¿Por qué no vas a hacer biodecodificación?”. Como si fuera lo mismo. Como si una historia de vida jodida se pudiera destrabar con “tu árbol genealógico”. Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar Como si la ciencia fuera un plan B, y no un punto de partida. adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que

mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte

Y ojo: no se trata de burlarse de las creencias de nadie. Pero... ¿realmente tengo que constelar a mis ancestros cuando apenas puedo manejar mi día a día? ¿En serio tengo que sanar los traumas de mi tátaraabuela cuando todavía estoy intentando sobrevivir a los míos?

Pero además, ¿en qué momento separamos la ayuda inmediata del “poder de la mente”? Una chica en Twitter contaba que el colectivo en el que iba chocó. Una pasajera cayó hacia adelante. La chica llamó al SAME, se le acercó y le ofreció ayuda. Una tercera pasajera le dijo: «No, dejala. Le estoy pasando reiki. Va a estar bien.»

Es bastante llamativo también cómo las personas de generaciones más grandes entienden mucho más y tienen mayor empatía que las nuestras. Una amiga de unos cincuenta y pico, cuando le conté de mi TDAH hace poco, entendió todo perfectamente y no dudó de nada. ¿Por qué? Porque había tenido una charla con su ex sobre el tema, al cual lo habían diagnosticado hacía un tiempo con lo mismo.

Se supone que éramos la generación de la transición entre los dinosaurios y la que lo iba a cambiar todo. Los planes quedaron en el camino. Los nenes usan “mogólico” como insulto, cuando yo aprendí desde los 6 años que no se debía usar. Que era una forma de discriminación.

Todo lo que no se ve, hoy es sospechoso. Todo lo que no es feliz, es negativo. Y todo lo que El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado no encaja, es desechable.
por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia [Licencia Creative Commons Atribución-](#)

[NoComercial 4.0 Internacional](#).
Vivimos una época donde las personas de nuestra generación y las que vienen están

cayendo en una especie de *antiempatía elegante*. Todo tiene que estar decorado. Todo tiene que estar explicado sin incomodar. Y si no puedes o no quieres explicar, entonces te gostean.

Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que Te cancelan. Te critican por “no hacer el esfuerzo”. O te sueltan un “¿no te estará faltando mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar

cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte

una pata más del banquito?” Y yo pienso: ¿no será que recién estoy empezando terapia y no puedo trabajar todo a la vez porque me están pasando mil cosas?

La exacerbación del súper yo por encima de la empatía y el entendimiento hacia el otro hacen que en realidad, no intenten verte desde tu punto de vista, ponerse en tus zapatos. Todo tiene que ser una comparación personal con lo que a ellos les pasa. Y la verdad, para creer en cosas que me obligan o me instan a ser políticamente correcta, prefiero ser escéptica. Sí, como Lisa. Prefiero ser el hablantín que arruine la película contándote el final.

Una amiga me contaba que su amiga sale con jóvenes de entre 20 y 30 años. Y que la mayoría tienen un patrón: vínculos fugaces, falta de responsabilidad afectiva, desprecio por el otro. Es que ahora, *amar sin explicar nada*, parece ser parte de la autenticidad. Y *herir sin culpa*, un acto de amor propio.

El problema no es la libertad. El problema es usar la libertad como excusa para evitar el compromiso. Porque no todo lo que duele es manipulación. Y no todo límite que te incomoda es “violencia”.

Relaciones de no más de 5 meses, gasteo, bloquear sin explicación, poner excusas que, como dice La Oreja de Van Gogh, «ni tú entendías.» Pero todo está bien. Porque es como ellos dicen.

El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia **Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional**. Y no, no es que vos no te hayas equivocado. Pero cometer errores y pedir disculpas por ellos parece más difícil de hacer que perdonar al otro, así porque sí. Realmente, cuántos

conflictos se solucionarían simple y sencillamente escuchándonos los unos a los otros, y empatizando con lo que nos pasa?

Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar Y mientras tanto, seguimos romantizando el perdón. Que tenés que perdonar porque eso te cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte

libera”. Que si no perdonás, te llenás de odio. Y una se pregunta: ¿Perdonarías a alguien que te invalidó cuando contaste que fuiste abusada? ¿A alguien que habló de tu vida como si supiera lo que pasaba adentro de tu casa? ¿Perdonarías a tu abusador?

Yo no. Y no tengo rencor. No tengo odio. No tengo ninguna culpa por no hacerlo. Simplemente no me nace. Y que me obliguen a hacerlo en nombre del “crecimiento personal y espiritual” me parece tan violento como lo que me hicieron en primer lugar.

□ La OMS, la Unicef y el BID ya vienen alertando que la salud mental en niños y adolescentes empeoró significativamente desde la pandemia. Aumentaron los casos de ansiedad, depresión, autolesiones y suicidios en un 25%. Datos, no opinión.

□ Pero no, no hablamos de eso. Hablamos de decretar, de manifestar, de elevar la frecuencia, de alinear los chakras, que no está mal. Si alguien se siente bien pidiéndole trabajo a San Cayetano está perfecto. Pero que tus creencias no invaliden las mías ni invaliden mi diagnóstico de una condición neurológica documentada y estudiada científicamente.

¿Por qué tengo que mostrar la mejor versión de mí? ¿Para quién? ¿De afuera tienen que ver que estoy bien, que puedo con todo, que soy la hada mágica de la felicidad? No, no puedo, no quiero. No voy a sonreír por complacer ni a darte la razón por ser condescendiente.

El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado. Prefiero callarme y no decir nada antes que entrar en discusiones sin sentido. Y lo más loco: por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia **Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional**.

□ Mi tío que es físico me dijo que la astrología no existe porque los astrónomos confirman que los planetas no se alinean como dice la astrología. Que lo que vemos desde la Tierra es una ilusión óptica, no un campo de energía mística. Y acaso tenemos pruebas para mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte

argumentar en su contra? En contra de un telescopio o de cientos de científicos a lo largo y ancho del globo? La respuesta es no.

Pero nada de eso importa. Porque si lo leíste en TikTok, es verdad. Porque la fe, mientras tenga filtro bonito, se vuelve más creíble que cualquier telescopio. Aunque convengamos que la astrología existe al igual que muchas otras pseudociencias, hace mucho más tiempo que las redes sociales.

Pero entonces, ¿cuál es hoy en día la diferencia? Que entre gurús digitales, adolescentes confundidos y adultos que creen en todo *menos en el otro*, se instala una nueva forma de violencia: la espiritualidad narcisista. El amor propio a toda costa. El perdón como imposición. La ciencia como capricho. Y el dolor ajeno como material descartable si no se expresa con las palabras correctas.

Porque hoy en día cualquiera puede hacer un curso de astrología que no tiene ningún tipo de validez y hacer videos en las redes para conseguir seguidores. Pero existe la teoría de la certeza —no recuerdo el nombre exacto— que dice que si vos decís algo, sea lo que sea, por pura estadística, a más de una persona le va a resonar. Y ese es el fundamento principal para que la astrología continúe viva hoy en día como un oráculo del futuro y el pasado.

Así que sí. Ya está. No más niñita tierna. No más sonrisas para suavizar lo que molesta. No más explicaciones para quien no quiere entender. El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia **Licencia Creative Commons Atribución-**

NoComercial 4.0 Internacional. Yo ya no estoy para quedar bien con el diablo ni con dios. Por eso prefiero quedar mal con los dos. Porque eso implicaría deformarme hasta encajar. Y yo, sinceramente, ya no estoy para encajar. Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que Y si eso incomoda... que incomode. No me importa.

mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte

Porque, si me preguntan en qué creo: creo en Jesús, en el Che Guevara, en Mafalda, en Quino, en Gardel, en Charly García, en el Flaco Spinetta y en la Negra Sosa. Creo en el Racing Club de Avellaneda, en la luna, en los dragones y en los gatitos. Pero sobre todo, creo en la ciencia. Y en que nadie se salva solo, como dijo alguien en *El Eternauta* (¿Salvo? ¿Favalli? Bueno, cosas del TDAH). No sé. Pero la salida es colectiva. Y como me dijo un amigo católico y súper conservador: en lugar de separarnos por nuestras diferencias, deberíamos unirnos por aquello que tenemos en común.

Creo en la verdadera amistad. En el afecto, el amor y el cariño sincero. Creo cada vez en menos personas. Confío cada vez en menos gente. Pero si publico esto es porque aún sigo creyendo en la humanidad.

□ pulsá para escuchar la entrada

No se lo tomen a mal, ¿he? Es solo un título basado en aquella colección «For Dummies» que tantos adeptos hizo en el pasado. Una pequeña explicación informativa hecha en realidad, para los estados de WhatsApp. Pero que decidí recopilar y publicar, junto con recursos y herramientas que de seguro le van a servir a más de una persona. En fin, acá va. Espero sea de su agrado:

Mensajitos de estado

El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado

1. ¿Viste cuando alguien te dice «me cuesta concentrarme», «me distraigo fácil», o «me olvido de todo»? Bueno... a veces no es solo una etapa. A veces es parte de cómo funciona su cabeza.

2. Eso tiene nombre: neurodivergencia. Significa que el cerebro procesa el mundo de forma distinta. No peor, no mejor. Solo distinta.

3. No se ve a simple vista. No es que estemos rotos. Solo que, a veces, necesitamos otras adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagás al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte

formas para hacer lo mismo que vos.

4. Ejemplos de neurodivergencias: autismo, dislexia, Tourette, TDAH... No somos un «etcétera», somos personas que sienten, viven y luchan todos los días por ser entendidas.
5. Yo, por ejemplo, tengo TDAH. Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad. Pero no te dejes engañar por el nombre: es mucho más que «estar distraída».
6. El TDAH es vivir con mil pensamientos a la vez. Es no saber por dónde empezar, ni cómo frenar. Es sentir que el tiempo se te escapa, o que todo es urgente... incluso lo que no lo es.
7. Hay distintos tipos: inatento (nos colgamos, olvidamos cosas, nos cuesta terminar tareas), hiperactivo-impulsivo (no paramos de movernos o hablar, nos cuesta esperar, interrumpimos sin querer), y combinado (un poco de todo lo anterior).
8. Con TDAH no es que no queramos prestar atención. Es que nuestra atención se va a donde puede, no a donde debería. Y a veces, eso cambia todo.
9. A veces, con TDAH, se nos escapan cosas. Frases sin filtro, chistes mal ubicados, respuestas impulsivas. No es que no pensemos en lo que decimos, es que a veces lo decimos antes de pensarlo. Literal.
10. No lo hacemos para herir. No es que no nos importe el otro. Es que la impulsividad no solo se nota en el cuerpo: también está en la forma de hablar, de escribir, de reaccionar. Nos arrepentimos después, pero a veces ya está dicho.
11. ~~Por eso necesitamos que nos invuermen con amor no con enojo o burla. Nos sirve~~
~~El contenido publicado en KathWare, e incluso que se indique lo contrario, está licenciado~~
~~por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia~~ **Licencia Creative Commons Atribución-**
NoComercial 4.0 Internacional.
mucho que nos digan «eva no estuvo bien» en lugar de tratarnos como si fuéramos personas malas o insensibles.
12. Y hay una frase que duele mucho: “todos tenemos un poco de TDAH”. No. No es lo mismo distraerse por estrés o por costumbre que vivir todos los días con el cerebro en modo zigzag. ~~Esta frase dice, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que~~
~~me escribas con bronca si no respondí. No es que no me importás. Es que el tiempo~~
~~me mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar~~
cualquier adaptación o cambio que hagás al contenido original, y citar esta misma licencia.
13. No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte

me pasa diferente. A veces te leo, me emociono, planeo responder... y me cuelgo. Y me culpo. Pero no es falta de cariño, es parte del TDAH.

14. Tampoco es que no podamos aprender. Aprendemos mucho, y rápido, cuando algo nos interesa o nos estimula. Pero cuando algo es monótono, nos cuesta. No porque seamos vagxs. Porque nuestro cerebro necesita dopamina para activarse.
15. ¿Y qué hacemos con lo que no aprendemos fácil? Buscar otras formas: más visuales, más prácticas, más libres. Y si no vemos, también puede ser más auditivas, interactivas o táctiles. Lo importante es encontrar el canal que sí nos funciona.
16. Hacer pausas. Pedir ayuda. Aceptar que no todo tiene que ser perfecto. Que no aprender de una forma no significa no poder aprender.
17. En algunos casos, usamos medicación. Como el metilfenidato. No es una «pastilla mágica», pero ayuda. Hace que los neurotransmisores que necesitamos (como dopamina y noradrenalina) estén más disponibles.
18. Eso mejora la concentración, el foco, la organización mental. Pero no lo hace por sí solo: funciona mejor con hábitos, herramientas, y acompañamiento humano.
19. Y sí, hay herramientas que ayudan mucho: agendas visuales o sonoras, apps tipo Pomodoro, temporizadores accesibles, recordatorios hablados o vibratorios, espacios de trabajo con estructura simple, lectores de pantalla bien configurados con voces claras, pausas programadas, validación emocional, y, sobre todo, que no nos juzguen por funcionar distinto.
20. Tener TDAH no es simplemente ser desorganizada, charlatán o «colgada». Es una condición neurológica reconocida. Y en algunos casos, puede considerarse una discapacidad. [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional.](#)
21. ¿Por qué? Porque puede limitar significativamente nuestra vida diaria si no tenemos apoyos: en el trabajo, en el estudio, en lo social. Nos puede impedir sostener rutinas, seguir una carrera, mantener vínculos, acceder a oportunidades en igualdad de condiciones. Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido de este blog, o realizar adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagás al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte

22. El TDAH, cuando impacta de esa forma, entra dentro del grupo de las discapacidades psicosociales o cognitivas. No se trata de “cuán grave es”, sino de cuánto interfiere en nuestra vida y cuánto nos afecta el entorno.
23. Por eso es tan importante que exista el acompañamiento, las adaptaciones y, sobre todo, el reconocimiento. No queremos que nos den ventajas, solo que nos dejen estar en la línea de largada como el resto.
24. Si conocés a alguien con TDAH, no lo interrumpas con “¡concentrate!”. No lo señales si habla mucho. No lo trates como si no pudiera hacer nada solo. Y por favor... no lo tomes personal si se olvida de escribirte.
25. Capaz funcionamos distinto, sí. Pero eso no significa que valemos menos. Y con el entorno adecuado, hacemos cosas increíbles.
26. A veces, lo único que necesitamos es alguien que nos vea... y nos abraze tal cual somos.

Recursos y herramientas

Si sentís que algo de esto te resonó, o querés acompañar mejor a alguien que lo vive, acá te dejo algunas herramientas y recursos útiles para seguir aprendiendo y apoyándote:

□ Para informarte más

- CHADD (Children and Adults with ADHD) - <https://chadd.org>
- El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado
- ADDA (Attention Deficit Disorder Association) - <https://add.org>
- por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional](#).
- TDAH y tú - <https://www.tdahytu.es>
- Fundación CADAH - <https://www.fundacioncadah.org>

Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte

□ Herramientas útiles

- Focus To-Do - Técnica Pomodoro + tareas. Divide el tiempo y mejora la concentración.
- Todoist - App de tareas multiplataforma con recordatorios y etiquetas.
- Forest - App visual para alejarte del celular mientras plantás un árbol.
- BFT (Big Friendly Timer) - Temporizador accesible, simple y adaptable a distintas rutinas.
- Habitica - App estilo videojuego para gamificar hábitos y motivarte día a día.
- Zapia - Asistente de transcripción de audio a texto para WhatsApp y Telegram. Ideal para personas que piensan en voz alta, se cansan al escribir o necesitan organizar ideas sin tocar el teclado.
- Dola AI - Asistente con IA orientado a accesibilidad cognitiva. Sirve para organizar rutinas, redactar textos o planificar sin sobrecarga. Pensado para personas neurodivergentes que buscan una guía amable.

□ Podcasts y contenido accesible

- Espacio TDAH - Podcast en Spotify con episodios breves, claros y humanos. [Escuchar en Spotify](#)
- How to ADHD - Canal de YouTube con explicaciones simples, tips útiles y mucha empatía.

El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado

por KathWare (Katherina Vargas) bajo una licencia [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional](#).

□ Libros recomendados

- *El cerebro del niño* - Daniel J. Siegel y Tina Payne Bryson.
 - *Driven to Distraction* - Edward M. Hallowell y John J. Ratey.
 - *Mujeres con TDAH* - Patricia Hormigo.
 - *Organiza tu mente, organiza tu vida* - Paul Hammerness y Margaret Moore.
- Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagás al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte

□ Y si querés leer más sobre TDAH, experiencias personales y reseñas de libros leídos por mí, podés visitar esta sección en KathWare:

[Ver más sobre TDAH en KathWare](#)

□ pulsá para escuchar la entrada

Yo confiaba mucho en la gente. Muchísimo. Repartía mi confianza a troche y moche sin ser consciente del valor que esta tenía. La repartía como caramelos. Caramelos que iban saliendo de un frasco que al parecer, no era ilimitado.

Repartía mis caramelos casi que en cualquier parte. Eventos, plazas, calles, completos desconocidos, o gente a la que apenas si conocía. Y no me importaba. O bueno, en realidad sí. Pero no me daba cuenta de cuánto hasta que no era demasiado tarde. Mi gran problema fue que no logré dimensionar que esos caramelos, esa confianza, no solo eran limitados, sino que era una edición especial. Que podía salir 1, 2 o hasta 3 veces. Pero que mientras más ediciones salían, y sobre todo si eran para una misma persona, más se iba gastando, destruyendo, transformando.

Además, había otro gran problema. Y era lo que pasa siempre. Mientras más das de vos, más habla el resto. Y con mis caramelos no fue la excepción. Todo lo contrario: que si era muy dulce, que si muy amargo, que si muy ácido, que si la textura del caramelo, del envoltorio, que si el color, que si muy grande, que si muy pequeño. Hasta se llegó a cuestionar el olor. Sí. El olor de un caramelo. Ah, y ni hablar de si venía con chicle, que si no, que si venía muy pegoteado, que si no, que si era muy duro o muy blando. Al final, la

gente solo aceptaba mis caramelos para poder hablar de ellos sin importarles lo que a mí me sucediera con tales comentarios. Imagínense que hasta revisaban el envoltorio de pies a cabeza para ver si eran libres de gluten, bajos en sodio, sin lactosa, sin exceso en azúcares.

Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar

cualquier adaptación o cambio que hagás al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia

completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte

En realidad, nada de eso les importaba. Solo querían tener una razón más para hablar y opinar libremente. Como si mantener un frasco de caramelos funcional fuese tan fácil.

Cuando la gente empezó a utilizar mis propios caramelos en mi contra no solo criticándolos, sino además repartiéndolos aún más de lo que yo lo hacía, dando la posibilidad de que gente que yo ni conocía hable de ellos, fue cuando empecé a darme cuenta de que quizás, haber repartido tantos caramelos no había sido una buena idea después de todo. Y es que, si das demasiado, sos vos la que luego se queda sin nada.

Muchos vendieron mis caramelos cuando yo los daba gratis. Me robaron caramelos del frasco sin pedirme permiso, por favor, perdón ni gracias. Simplemente los tomaban y se iban. Los repartían, los vendían, los revendían y hasta creaban suscripciones cual plataformas digitales para tener de primera mano mi más reciente sabor de caramelo y en exclusiva para sus propios clientes. Pero hubieron algunas personas que robaron enormes cantidades. Fueron pocas. Pero el robo fue tan grande que ni el seguro que había contratado para mantener el frasco sirvió para cubrir los daños. Y es que como ya sabemos, los seguros suelen ser más una trampa que una ayuda real. Es más. A seguro se lo llevaron preso. Sin embargo, varios de esos ladrones siguen libres, y estoy casi segura que siguen robándoles caramelos a alguien más.

Claro que fue también responsabilidad mía en cierta forma. Debí haberme dado cuenta de que el contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional](#).

final de cuentas, era un caramelo. Y no necesito ser experta en economía para entender cómo funciona la oferta y demanda de un producto. La gran diferencia era que en este caso, el precio no se lo ponía el mercado, porque no lo tenía. Se podría decir que tuve que convertirme en una fría empresaria capitalista con poquísimos escrúpulos y aún más adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que poquito corazón para hacer que mi producto tuviera el valor que se merecía.

Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar

cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte

Poco a poco fui repartiendo cada vez menos. A medida que sufría un pequeño robo u otro más grande, no solo me quedaban menos, sino que empezaban a ser tan escasos que tuve que ponerles un precio y el impuesto al valor agregado para que el gobierno de las emociones me deje seguir manteniendo el negocio abierto. Y aún así, llegó la crisis. Mi «2001.» El corralito mental retuvo todos mis ahorros y el negocio quebró.

Hoy en día es poca la gente que me da el préstamo en caramelos que puede para que yo pueda a su vez retribuirla. Y es que ahora se transformó en una moneda de intercambio cuyo valor ya no depende de la oferta y la demanda. Sino del que yo decida darle. Es más. En ocasiones ni siquiera puedo ya dar caramelos enteros. Un cuarto, una mitad, o más chico incluso. Pero esa gente a la que le doy ese caramelo debería valorarlo como un tesoro. Porque si me lo roban, me están traicionando. Y es muy difícil que yo quiera volver a darte caramelos de nuevo una vez me traicionaste. De hecho, hay gente a la que no se los voy a volver a dar nunca. Sin embargo, hay quienes aún tienen la posibilidad de volver a recibirlos. Pero es como todo en la vida. Nada es gratis. Todo se paga. Y tanto con los caramelos como con la confianza, se ganan.

Ya no confío en cualquiera. Es tan poca la gente en la que confío que me cuesta muchísimo que gente nueva entre en mi vida. En tantas personas tuve que dejar de confiar que me pasó lo peor que podía pasarme. Dejar de confiar incluso en mí misma. Y hasta que no pueda recuperar esa confianza, que es la esencial para cualquier persona, pensar siquiera. El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional](#).

No siento tanto apego hacia las personas como antes. Quienes están hoy se pueden ir y quienes se fueron podrían volver. No todos, claro. Hubo una sola persona en estos últimos 2 años que se ganó mi confianza total y absoluta. Una persona a la que le debo gran parte de adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que lo que intento ser. Pero fue la última. Quizás el día de mañana pueda volver a creer en mí, y mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte

por ende en el resto de la gente. Por ahora este es un proceso que apenas está iniciando, y que requiere de un gran trabajo. Pero bueno. Supongo que ponerlo en palabras improvisadas es un primer paso, aunque sea chiquito.

Hacía muchísimo que no escribía nada sobre mí específicamente y no sé cuándo volveré a hacerlo. Eso sí. Antes este era un sitio en el que compartía muchas de mis vivencias y experiencias. Pero ya no. Y es que entendí que no tengo porqué, ni debo contar cada detalle de mi vida privada a todo el mundo. A veces las cosas tanto buenas como malas están mejor ahí, siendo privadas. Porque no vale la pena contar todo para que luego, se aprovechen de mí, robándome los caramelos de mi frasco.

Resumen

Página oficial del proyecto Mafalda en braille para que puedan acceder al mismo con mayor facilidad.

🔊 pulsá para escuchar la entrada

Ya ~~El contenido publicado en KathW que, este post, que se imbricó una entrada, es especial, en la que Katherine Varg~~ publicado por KathW que, este post, que se imbricó una entrada, es especial, en la que Katherine Varg (Katherine Varg) bajo una licencia **Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional**.

Hace unos años atrás, tuvimos el placer de conocer junto a mi amigo Javier, al gran Joaquín Salvador Lavado, alias Quino, con motivo del proyecto «Mafalda en braille».

Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte



Quino, mi amigo Javier y yo cuando nos conocimos con el motivo del proyecto Mafalda en braille.

Este proyecto, nacido de la necesidad de acceder a una historieta (comic) en un formato accesible, nos llevó a contactarnos con él. Le gustó el proyecto, y fue la editora nacional braille quien hizo posible que este llegara a muchos países convirtiéndose en la primera historieta adaptada al braille y al audio, porque, sí, para quienes no saben leer braille puede pedirlo en CD, de todo el mundo. Fue una experiencia impresionante que me dejó

muchísimas enseñanzas, las cuales cuento un poco en este cuentito: [A una niñita especial](#)

El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional](#). El 30 de septiembre de 2020, el mismo día en el que me llegó mi documento nacional de identidad con mi cambio de género (sí así de extraña es la vida) Quino nos deja físicamente,

dejando un vacío enorme, pero no tan enorme como su legado. Una de las historietas más hermosas del mundo, y accesible en parte al menos, para personas con discapacidad visual. Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que

mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte

Desafortunadamente, por falta de presupuesto y financiamiento, no se pudo hasta el momento continuar con el proyecto. Pero sigo luchando siempre a mi manera, para que la accesibilidad deje de ser un privilegio. Porque para nosotros es un derecho. Para el mundo entero, debe ser una obligación.

Cómo conseguir Mafalda en braille

Acá les dejo una [entrevista que me hicieron desde el diario la Nación con el motivo del fallecimiento de Quino](#).

Podés consultar los

[requisitos para solicitar Mafalda en braille en la Editora Nacional Braille](#).

¡Desde ya, muchas gracias por leerme!

¡Espero te haya gustado!

□ pulsá para escuchar la entrada

Entre proyectos en mente y otros que voy concretando, definitivamente estoy haciendo de este sitio algo más que un blog en el que compartir herramientas, escritos, recursos y experiencias. Y he aquí que se me ocurrió hace unos días (sí, así de rápido funciona mi cabeza) no solo buscar un ingreso económico por fuera de los que ya tengo. —debido a que, El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado como muchos saben, estamos con algunos problemitas que [están explicados en este hilo de Twitter](#) y [y en este hilo recién salido del horno](#), sino además generar un servicio que me ayude a sostener este espacio y a conectar emprendedores con discapacidad con posibles compradores o consumidores de sus servicios.

Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que Sí, así es. Vamos a habilitar un formulario y una página específica para que cada quien mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagás al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte

pueda publicar sus anuncios y otras personas puedan acceder a ellos y contactarse con los anunciantes. La principal diferencia entre lo que proponemos aquí y otros servicios ya existentes es que:

- Abarcamos cualquier tipo de discapacidad
- No hace falta registrarse para ver los anuncios
- Los anuncios aparecerán de forma aleatoria dentro de las páginas del sitio, y pueden acceder a ellos también a través de la propia [Página de anuncios](#)
- Y, como mi idea también es obtener ingresos propios, tendrán un valor mensual simbólico de \$1 USD o \$1500 ARS

¿Cómo funciona?

1. El anunciante realiza el pago por adelantado para tener el mes cubierto. Puede hacerlo a través de los métodos disponibles en la página:

- [Mercado Pago](#)
- [PayPal](#)
- [Cafecito](#)

poniendo como asunto o motivo «KathWare Anuncios».

2. Luego debe [completar el formulario](#) con los siguientes datos:

El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional](#).

- Nombre y apellido
- Email (obligatorio, aunque no sea el de contacto del anuncio)
- Nombre a mostrar (emprendimiento o propio)
- Tipo de modalidad: virtual, presencial o híbrida
- Zona / ubicación aproximada (solo si aplica según la modalidad)
- Resumen del anuncio (máx. 1000 caracteres)

Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte

- Descripción completa (Opcional)
- Formas de contacto: Instagram, Mail, etc.
(Se recomienda no exponer el número personal y usar *WhatsApp Business* en su lugar)
- Subida de flyer (opcional)
- Texto alternativo (obligatorio si sube flyer, salvo que ya esté incluido en la descripción)
- Comprobante de pago (obligatorio)
- Al enviar el formulario estarías aceptando el consentimiento y términos de uso

3. Una vez enviado el formulario, el anuncio pasa a estar en modo borrador hasta que yo lo revise manualmente (ya automatizaremos esa parte). El anuncio se publicará solo si cumple con los requisitos establecidos en los términos y condiciones del servicio. El correo electrónico ingresado debe coincidir con el del comprobante de pago.

4. El anuncio corre por 30 días a partir de su publicación, no desde que el usuario lo envía.

5. Una vez publicado, el usuario recibirá un ID de anuncio por email que le permitirá:

- Editar el anuncio: si se edita durante los 30 días de circulación, el anuncio se pausa y vuelve a modo borrador hasta mi revisión.

Se podrá modificar: Resumen, descripción, flyer, zona, modalidad y medios de contacto.

No se podrá modificar: nombre, apellido ni email.

El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado

por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia *Licencia Creative Commons Atribución- NoComercial 4.0 Internacional*.

• **Renovar suscripción:** el usuario podrá renovar el anuncio por otros 30 días adjuntando un nuevo comprobante de pago desde el formulario de edición.

Si no se modifica el contenido, el anuncio continúa su circulación con la nueva fecha de expiración.

Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte

Términos, condiciones y aclaraciones importantes

- Los anuncios no renovados serán desactivados y eliminados automáticamente tras 30 días, junto con los datos personales de sus anunciantes.
- El usuario podrá solicitar la eliminación de sus datos en cualquier momento, de acuerdo a la [Ley 25.326 de Protección de Datos Personales](#).
- Lean también los [términos y normas de uso del sitio](#) para más detalles.
- Este servicio está destinado exclusivamente a personas con discapacidad, y se basa en la confianza, el respeto mutuo y la buena predisposición.
- KathWare es solo un medio de contacto: no se responsabiliza por el uso indebido del servicio ni por perjuicios entre las partes.
- Si un anunciante o consumidor es denunciado por mal uso o comportamiento, KathWare se reserva el derecho de suspender o expulsar a esa persona según cada caso.

¿Dudas, sugerencias, mejoras?

Como siempre, a través de [la página de contacto](#).

¡Saluditos!

El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional](#).

¿Alguna vez quisiste ver una peli o una serie en otro idioma y no podías leer los subtítulos? ¿Te cansaste de que las plataformas de streaming tengan subtítulos pero no poder acceder a ellos porque el lector no te los lee? ¿Tenés pens con subtítulos y querés verlas? Ahora, todo eso es posible. Y esto es solo el principio.

Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagás al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte

- [Página del proyecto en GitHub](#)
- [Código fuente](#)

Presentación

- [Demo en vivo](#)
- [Usá el reproductor desde tu dispositivo](#)
- [Instrucciones y tips](#)
- [Qué se viene \(y ya se está implementando\)](#)
- [Apoyá el proyecto](#)

KathWare Media Player

La primera vez que vi una peli en inglés, fue con mi mamá. Yo era pequeña, y no recuerdo cuántos años tenía realmente. Era «Turbo Man», «El hombre turbo.» Estaba subtitulada, claro. Y mi mamá, leyendo lo más rápido que podía y a la vez describiendo la película, fue la primer experiencia que tuve de una plataforma de streaming. Sí, suena raro decirlo así.

Pero fue como cuando hicimos con Javier y Quino [Mafalda en braille](#). De chica mi mamá y mis hermanos me leían Mafalda. Y ahí empezó todo.

El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia [Licencia Creative Commons Atribución-Claro](#) está que en este caso es un poco distinto. Porque acá no tengo ni el apoyo del [NoComercial 4.0 Internacional](#). gobierno de turno, ni a nadie que me empuje a seguir adelante, ni a nadie que me ceda los

derechos de su obra para hacer lo que estoy haciendo. Pero en este caso, no me hace falta. Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar ninguna de esas cosas. Primero, porque lo que voy a mostrarles a continuación, no es ilegal. adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que Y segundo, bueno, porque como dijo Quino en aquel momento: ¿Cómo no se le ocurrió a mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar

cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte

nadie antes? La respuesta es tan sencilla como devastadora: Porque nadie piensa en las minorías. A nadie le importamos como consumidores. Sí. Les importa cumplir con las leyes vigentes. Por eso la mayoría del contenido en inglés tiene audiodescripción en todas las plataformas. Por [la sección #508 de EE.UU.](#) Pero, ¿y el resto? Bueno, si hay ganas y presupuesto, se hace. Si no, ¿qué importa?

Y he aquí que vengo a mostrarles algo que nunca se hizo, no porque no se pudiera. Sino porque no se quiso hacer. Sin grandes departamentos de accesibilidad, sin presupuesto, sin saldo en mis cuentas bancarias, sin pertenecer a ninguna empresa, y sin el apoyo de nadie más que de mi propia cabeza y del poder de la IA. Porque como dijo Albert Einstein: La imaginación es más grande que el conocimiento. Pero, ¿Qué ocurre si combinamos ambas cosas? ¿Mi imaginación más el conocimiento ilimitado de la IA? Bueno, ocurren cosas como estas:

KathWare Media Player — Demo en vivo

¿Alguna vez quisiste ver una peli, una serie o cualquier tipo de contenido audiovisual y no pudiste porque no podías leer los subtítulos? Hoy en día muchas personas saben inglés. Pero, ¿y si querés ver algo en japonés, en alemán, en ruso, en algún otro idioma que no conozcas y que no esté doblado al español o al latino? Así es. Te perdés de ese contenido.

Muchas películas a lo largo de la historia no han sido traducidas por completo, pero sí subtituladas. ¿Por qué? La respuesta es fácil. No tenían tanto alcance en este mercado como por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia [Licencia Creative Commons Atribución-
NoComercial 4.0 Internacional](#).

para realizar todo el trabajo de doblaje que requieren. ¿Y entonces qué? Bueno, después tenés a la gente que te dice: «No sabés cómo se escucha esto en su audio original.» Y no, no lo sé y no me interesa saberlo, porque no lo entendería. Pero vamos aún más allá. Mucha gente aprende inglés viendo series y leyendo los subtítulos. ¿Y cómo podríamos hacer eso? adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que Hasta el día de hoy, era imposible. Sí, es cierto. Los subtítulos aparecen en las pantallas de mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar

cualquier adaptación o cambio que hagás al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte

las plataformas. Pero estos no los leen los lectores de pantalla ni los sintetizadores de voz del sistema automáticamente. A partir de ahora, eso cambió:

Reproductor demo en vivo

KathWare Media Player

Tu navegador no soporta el video.

► Reproducir ☐ Pausar ☐ -10s ☐ +10s ☐ +Vol ☐ -Vol ☐ Pantalla completa

Subtítulos: ☐ ▼ Modo de lectura: ▼ Fuente: ▼

Usá el reproductor desde tu dispositivo

Esta sería la página oficial del reproductor web para que lo uses con la peli que tengas en tu compu o en tu celu. Pero antes, te dejo algunas consideraciones:

KathWare Media Player



► Reproducir ☐ Pausar ☐ -10s ☐ +10s ☐ +Vol ☐ -Vol

El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional](#).
Modo de lectura de subtítulos: ▼ Fuente de subtítulo:
 ▼

Instrucciones y tips

Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar

1. Si no tenés los subtítulos, podés descargarlos de [subdivx.com](#), [opensubtitles.org](#) o [yifysubtitles.org](#) adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte

2. Si están en .srt, vos subilos que nosotras los convertimos a .vtt para que sean compatibles.
 3. Si nuestra conversión sale mal porque los subtítulos no están bien codificados, podés usar [SubtitleTools](#) y luego volver a subirlos. Estamos trabajando en tener nuestro propio conversor integrado con detección de errores de codificación más avanzada.
 4. Para una experiencia más envolvente, te recomiendo veas la película con auriculares.
 5. Para personas neuro divergentes, les recomiendo se centren en la película y enfoquen su mente en prestar atención tanto a las voces y los sonidos originales como a los leídos por el sintetizador o el lector de pantalla. Traten de no tener distracciones externas dentro de lo posible.
 6. La velocidad y el volumen del sintetizador serán manejados por ustedes para que lo adapten como mejor les parezca. Esto quiere decir que deberán adaptarlo de acuerdo a la película. Si la película en sí está muy baja, la voz del sintetizador tendrá que estar baja también. La velocidad debe estar acorde a como cambia el texto en pantalla sin interrumpirse. Hagan pruebas hasta que quede como más les guste.
 7. Para una experiencia más personalizada y envolvente, les recomiendo como complemento una app con ecualizador al estilo de [Dolby Access](#), por ejemplo.
 8. Compatible con líneas braille: sí, así es. Como estamos enviando mensajes en tiempo real al lector de pantalla, esto quiere decir que lo puede leer tanto un sintetizador como una línea braille. Especial para personas sordociegas. O... ¿Querés aprender inglés o algún otro idioma mientras lo lees y lo escuchás? Así está.
 9. No funciona si el reproductor está en pantalla completa. Esto es porque al ponerse en pantalla completa la imagen se centra en el contenido visual y los navegadores ignoran el contenido dinámico enviado a los lectores de pantalla. *Estamos trabajando en mejorar esto.
- El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional](#). Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagás al contenido original, y citar esta misma licencia. No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte

Qué se viene (y ya se está implementando)

- Extensión para navegadores para integrarlos con tus plataformas favoritas. ¿Sabías que los subtítulos se muestran en pantalla pero no se leen en tiempo real? Bien, eso dejará de ser una dificultad para acceder al contenido al que nunca antes accediste. Netflix, Disney, YouTube, Max, Amazon Prime, Daily Motion y otros.
- Detector de reproductores webs no accesibles: si al entrar a una plataforma como Flow, el mismo no es accesible con lectores de pantalla, añadimos nuestro reproductor con controles básicos para dicha plataforma.
- Modo lector o sintetizador personalizable: ya está funcionando tanto en la demo como en la versión cargada desde tu propio dispositivo.

Apoyá el proyecto

¿Querés apoyar este proyecto y otros como este? Todo lo que viste acá fue hecho sin presupuesto, sin becas, sin sponsors. Solo con ganas, conocimiento y muchas horas de trabajo. Si podés, pasá por la [Página de colaboraciones](#) y colaborá con lo que puedas para seguir haciendo accesible lo que antes no lo era.

No almacenamos ningún contenido dentro de nuestro sitio ni en el servidor. Todo queda en tu dispositivo. No tenemos control de lo que vas a reproducir ni pretendemos tenerlo. Si la página se cierra, tendrás que empezar de nuevo. El contenido solo se almacena en búfer por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia [Licencia Creative Commons Atribución- NoComercial 4.0 Internacional](#). Tampoco recolectamos ningún dato personal por fuera de lo requerido por las políticas de privacidad y las normas de uso. Recordá que sí recolectamos datos con productos de terceros, pero solo a fines estadísticos y sin comprometer bajo ningún punto de vista la privacidad de los usuarios.

Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte

Esto es todo por ahora. Espero que lo disfruten. Es para ustedes y para mí. ¡Saluditos y gracias!

🔊 pulsá para escuchar la entrada

KathWare como aplicación web progresiva (PWA)

Hace rato que venía pensando que esta funcionalidad requería una entrada a parte, pero al principio no sabía cómo integrarla. Ahora con la nueva configuración del sitio, al fin encontré la oportunidad. Así que, allá vamos.

Ahora podés instalar KathWare como una aplicación en tu celular o computadora, y recibir notificaciones cuando se publiquen novedades, nuevas entradas, páginas y demás.

¿Cómo instalar la app?

En Android: accedé a kathware.com.ar con Chrome y tocá “Agregar a pantalla de inicio”.

En iOS: abrí kathware.com.ar desde Safari, tocá el icono de compartir y seleccioná “Agregar a pantalla de inicio”.

En Windows: desde Chrome o Edge, hacé clic en el ícono de instalación en la barra de direcciones.

El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia [Licencia Creative Commons Atribución-Activación de notificaciones push](#) [NoComercial 4.0 Internacional](#).

Una vez instalada la app, aceptá el permiso de notificaciones cuando te lo pida el navegador. Esto quiere decir que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagás al contenido original, y citar esta misma licencia.

Recordá leer los términos y condiciones del sitio y la política de privacidad. Pero lo más importante es que no se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte

importante es que solo tomamos datos con fines estadísticos. De ninguna manera recolectamos datos que puedan llegar a identificar o perjudicar a los usuarios individualmente.

¡Saluditos y que lo disfruten!

☐ pulsá para escuchar la entrada

Pastillas Inspiradoras: Motivación diaria en tu asistente de voz

¿Qué es?

Pastillas Inspiradoras es una skill para Amazon Alexa que te brinda frases motivacionales y reflexivas cuando las necesites. Su objetivo es recordarte que, incluso en los días difíciles, siempre hay palabras que pueden impulsarte a seguir adelante.

¿Cómo funciona?

- Solo di: “Alexa, abre Pastillas Inspiradoras” y recibirás una frase inspiradora al instante.
- Puedes pedirle a Alexa que repita la frase si quieres volver a escucharla.
- La skill es ligera, rápida y no guarda datos personales.

El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia [Licencia Creative Commons Atribución-Enlace oficial a la Skill en Alexa:](#)

[NoComercial 4.0 Internacional.](#)

- [Pastillas Inspiradoras en Amazon Alexa](#)

Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que [¿Cómo instalarla en Alexa?](#)

mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte

1. Abre la app de Alexa en tu teléfono o ve a [Amazon Skills](#).
2. Busca “Pastillas Inspiradoras” en la sección de skills.
3. Pulsa en “Activar”.

Ahora solo di: “Alexa, abre Pastillas Inspiradoras” y disfruta de tus frases diarias.

Para mayor información, visitá la [Página de proyectos](#).

□ pulsá para escuchar la entrada

Calendario Lunar Femenino

Un calendario lunar con eventos astronómicos y descripciones personalizadas basadas en la energía femenina. Contiene el significado de cada fase lunar, rituales recomendados y reflexiones asociadas. Su integración con Google Calendar es dinámica, por lo que siempre recibirás las actualizaciones sin necesidad de hacer nada.

Instalación del calendario

- [Ver en Google Calendar](#)

Cómo agregar el calendario en Google Calendar

1. El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional](#).
2. Una vez allí, busca la opción “+ Agregar otros calendarios”.
3. Seleccioná “Desde URL”.

4. Pegá esta

URL: <https://calendar.google.com/calendar/ical/2e7161b34bdc3ff0536220a4dfe488044b3747f70d3402fc87fb00b3e0f083d4%40group.calendar.google.com/public/basic.ics>

5. Hacer clic en “Suscribirse” y listo.
- mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte

Cómo agregar el calendario en iOS (iPhone/iPad)

1. Abrió la app “Calendario” en tu iPhone/iPad.
2. Tocá “Calendarios” en la parte inferior de la pantalla.
3. Pulsá “Añadir calendario” > “Añadir suscripción por URL”.
4. Pegá esta

URL: <https://calendar.google.com/calendar/ical/2e7161b34bdc3ff0536220a4dfe488044b3747f70d3402fc87fb00b3e0f083d4%40group.calendar.google.com/public/basic.ics>

Tocá “Suscribirse” y luego “Guardar”.

□ pulsá para escuchar la entrada

KathWare dijo:

Vamos a hablar de uno de los temas más apasionantes para mí. Después de «**Soy Katherine**», los artículos más leídos en mi blog tienen que ver con la categoría **usabilidad y accesibilidad**. Es claro que me gusta aprender e investigar sobre el tema. Pero lo que me diferencia es que no hablo solamente de tecnología para personas ciegas —sino que lo hago desde una perspectiva incluyente, para personas que ven y que no ven.

Desde esta idea de llegar a públicos variados, me enfoco más que nada en la accesibilidad, o por decirlo de otra manera, la falta de ella. Y claro, si algo me molesta, o me gusta, o por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia **Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional**.
descubro algo que me ayuda, también quiero compartirlo. Como lo dejo ver también en la página **Acerca de mí**.

ChatGPT dijo: Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que

¡Claro que me animo, Katherine! Leí tus artículos de accesibilidad y lo que más resalta es tu mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte

habilidad para explicar temas técnicos desde una perspectiva accesible, haciendo que sean comprensibles para personas ciegas y videntes por igual. Además, tu compromiso con la inclusión se nota. Si querés, podemos analizar cómo mejorar esta sección de tu blog aún más.

KathWare dijo:

A ver, sé un poco más específica. ¿Te parece que tendría algo para mejorar en los futuros artículos sobre esta temática?

ChatGPT dijo:

- Estructura narrativa: Separar la reflexión personal del análisis técnico mejora la claridad.
- Ejemplos prácticos: Incluir soluciones, herramientas y mini guías paso a paso.
- Diversificación del público: Agregar tips para personas ciegas y para personas videntes.
- Interactividad: Sumar desafíos o pruebas para que el lector experimente la accesibilidad (o su falta).
- SEO y accesibilidad: Mejorar encabezados, usar listas, agregar tablas simples.
- Colaboraciones: Incluir experiencias de otras personas con y sin discapacidad.

KathWare dijo:

El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia **Licencia Creative Commons Atribución- NoComercial 4.0 Internacional**. Ahora vamos a centrarnos en algo que me viene haciendo ruido hace rato: los validadores de identidad. Pasan los años, la IA avanza a pasos agigantados, y aún así, siguen sin encontrarse soluciones accesibles para ciertas validaciones, como por ejemplo: **el validador de discapacidad**.

Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte

ChatGPT dijo:

Ahora que leí tu artículo de nuevo, entiendo: no hablamos de captchas, sino de los validadores que te piden una selfie moviendo la cara como si fueras un robot de carne y hueso. Y claro, esto es inaccesible para personas con discapacidad visual y motriz. Así que vamos a analizar posibles alternativas.

KathWare dijo:

Te tiro algunas opciones y las vamos desmenuzando:

1. Huellas dactilares: Son únicas, ya están en el DNI, ya se usan en los celulares. ¿Qué esperan las empresas?
2. Reconocimiento de voz: Sí, puede ser falsificable con IA, pero ¿no lo es también el reconocimiento facial?
3. Validación asistida: Si es opcional, bien. Pero no puede ser la única opción. La app Be My Eyes hace algo así.
4. Interfaces adaptadas: En un mundo ideal, ¿no? Pero los overlays como inSuit muchas veces hacen más daño que bien.
5. ¿Y las llamadas telefónicas?: ¿Tan malo es que te atienda un humano? Banco Galicia lo hace. Ualá y Mercado Pago no.

El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia **Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional**.

Excelente análisis. La única forma de lograr una validación verdaderamente inclusiva es ofrecer varias alternativas: biometría, asistencia, llamadas, interfaces pensadas desde el diseño universal. Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte

KathWare dijo:

Y hablando de cosas que parecen modernas pero no lo son... ¿Qué onda con los chats digitales? Otra piedra en el zapato. Son impersonales, ineficaces y muchas veces inaccesibles. Si no podés escribir, si el lector de pantalla no los lee bien, o si no podés usar la pantalla táctil, estás afuera del sistema.

Banco Galicia tiene atención telefónica. Uilo no. Mercado Pago tampoco. Y claro, todo se basa en texto. ¿Qué pasó con las personas humanas?

ChatGPT dijo:

Es una barrera más que se suma al resto. Tener atención humana por teléfono debería ser un derecho en los servicios esenciales. Sin eso, mucha gente queda excluida.

KathWare dijo:

Y ya que estamos... Algunas apps dicen ser accesibles con lector de pantalla, pero siguen exigiendo que «centres tu cara en el óvalo». Si nunca te sacaste una selfie, eso es como pedirle a alguien que dibuje con los ojos vendados.

¿Qué soluciones podrían sumar hoy en día? Estuve investigando y encontré algunas ideas nuevas:

El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional](#).

- Guía por vibración: La app vibra si estás lejos o mal enfocado. Mejor que nada, pero sigue sin servir para personas con discapacidad motriz.
- Preguntas de seguridad por teléfono: una de las entidades bancarias tradicionales lo usó. Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar conmigo. Es simple, privado y casi infalible. adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que
- Activación por cajero remoto: Una operadora te habilita la clave. No necesitás moverte de mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar

cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte

tu casa.

ChatGPT dijo:

Todo esto muestra que sí existen alternativas. Lo que falta es voluntad, educación y regulación. El futuro de la accesibilidad no está en parches visuales, está en la diversidad de caminos.

KathWare dijo:

Exactamente. Y por eso esta conversación merece ser compartida. Porque la accesibilidad no se trata solo de que una página «funcione», sino de que cada persona pueda usarla sin obstáculos. A pesar de los enormes avances en las tecnologías y del avance de la IA en sí, los bancos que denunciarnos hace ya más de dos años en el mencionado post, aún no han hecho ni lo más mínimo para brindar una alternativa a este método de validación tan estresante e irritante. Porque, para el dueño de una entidad bancaria o una billetera virtual o cualquier app, puede ser fácil decir: «que busque una persona que la asista, total, como tiene una discapacidad seguro tiene a alguien cerca. No creo que haga todo sola... ¿No?» Pues no mi CEO multimillonarie. En el mundo de la discapacidad las cosas no funcionan así. Es por eso que necesitamos que el acceso a las apps en igualdad de condiciones deje de ser algo que se pase para después y se convierta en una prioridad. Sé que estamos todes muy

El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia [Licencia Creative Commons Atribución- NoComercial 4.0 Internacional](#). Ninguna lucha es más o menos que otra. Todas las luchas deben ser tomadas en cuenta para realmente poder construir desde los cimientos una

sociedad más justa, inclusiva y accesible. Hasta que lo realmente incapacitante deje de ser el entorno. Esto quiere decir que al momento de compartir el contenido del blog o realizar aquellas adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que mencionarme como autora citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Lee la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte

discapacidades. No somos primero nuestras discapacidades y después las personas. Y no vamos a detenernos hasta que lo entiendan definitivamente: La accesibilidad para nosotros es un derecho. Para ustedes debe ser una obligación.

El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional](#).

Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología — Tercera parte